

Vrede Eenvoud Liefde Devotie

## HET VELD VAN ST FRANCISCUS IN HET HART WETEN.

Heer, laat U mij ernaar streven:

Niet dat ik getroost word- maar troost,

Niet dat ik begrepen word- maar dat ik begrijp,

Niet dat ik geliefd word- maar dat ik liefheb.

Want wie zich opoffert, ontvangt,

Wie zichzelf wegcijfert telt.

En wie vergeeft, wordt vergeven...

ST FRANCISCUS VAN ASSISI

# VOORWOORD

Voor alle mensen is het mogelijk het leven op aarde te vervolmaken naar wat de ziel wil.

Dit kan eenvoudig inhouden een rechtschapen leven willen leiden.

Wat er voor een mens te leven is vormt zich gaandeweg, als het ene bereikt is kan het volgende zich vormen.

Er zijn vele wegen en omwegen mogelijk, echte grootsheid is niet het bereiken van doelen, status en macht.

Wat telt is slechts de zuiverheid vanuit het innerlijk vorm te geven in het leven vanuit het geweten.

Dit thema, het vormen van de eigenheid in het leven wordt in de volgende 3 delen uitgewerkt.

# DEEL 1: INLEIDING

Elk leven is zinvol voor de ontwikkeling van de ziel, het zieleven bepaalt de opbouw van elk mensenleven.

Als een ervaring van opgedane kennis is dit het enige dat wordt meegenomen naar een volgend leven.

Op de Jakobs ladder van geestelijke ontwikkeling blijft deze leerervaring onbewust aanwezig als een soort uitgangspunt.

Steeds zullen er zich andere vormen van ontwikkeling voordoen, die door ervaringen worden verkregen.

Soms kunnen vage bewustzijnsmomenten terug komen als er bij herhaling van situaties ongeveer dezelfde kwaliteiten nodig zijn.

1) Eren van het goede in alle mensen.

De zondigheid die mensen in zichzelf kunnen ervaren is een verzinzel. Er zijn in alles en iedereen polen waartussen elk mens zijn eigen leven invult. Voelt hij zich groots en tot alles in staat is de ene kant, de positieve pool. De andere kant is vooral niet de negatieve pool, maar de bezinning en de andere kant van de medaille. Een overwinningsroes voelt even fantastisch en de harde werkelijkheid is erna dan moeilijk in te bedden. Dit is vooral niet een negatief proces, maar als een vorm van inkeren en de knopen tellen. De innerlijkheid zal altijd de eigenwaarde aangeven, ontkenning van de eigenwaarde is zichzelf als te klein, te min en als zich uitschot voelen naar voren komen. Zelfs een winnaar zal de realiteit weer in moeten en accepteren, de overwinnaarroes is van korte duur, maar ook allerlei oude waarden van langere duur vragen om innerlijke doorleving. De goedheid van elk mens is hierbij uitgangspunt, iedereen is immers OK. Alle lessen die worden aangeboden kunnen dit gevoel versterken, of verminderen. Dat is het ego, die de waarde bepaalt er een sausje overlegt, zowel over het eigen ik als dat van een ander. Deze waardebepaling heeft als ijkpunt het goede en niet voor een mens, het zelf, maar voor alle mensen.

2) Veranderen van inzicht is een verrijking.

De menselijke geest is vol met allerlei indrukken en keuzes verwerken. Een goed overwogen keuze maken is nooit afgerond, elke keer weer doen zich veranderingen voor. Hiermee zuiver omgaan vereist discipline en dit kan alleen vanuit een constant alert bewust zijn worden opgemerkt. In het gevoel is er bijna altijd een innerlijk weten of iets wel of niet aan de orde is. Dit wegvagen als geneuzel is het eigen gevoel tekort doen. Vast blijven houden aan eerder gemaakt keuzes en afspraken lijkt voor altijd de oplossing op dat moment. Een ander moment, met nieuwe ervaringen brengt altijd veranderingen die wel of niet moeten worden ingebed. Meestal is het een verrijking door het zien van nieuwe mogelijkheden van een eerdere uitwerking. Soms is het een gedragspatroon dat vanuit het innerlijk kan worden doorbroken. Het gevoel geeft vaak de mogelijkheid als een toeschouwer met andere ogen naar een situatie te kijken. Dan hoeft er niets overhaast, of onder druk van anderen te worden gedaan of gezegd, maar alleen in de essentie worden gevoeld. Veranderingen worden erna vaak onbewust duidelijk in een andere manier van met een situatie omgaan, of op iets reageren. Dit is groeien in bewustzijn dat met het gevoel in volledige vrijheid vanuit het innerlijk vorm kan krijgen. De eigen keuze maken vanuit het gevoel is dan een weloverwogen besluit geworden in innerlijk weten. Zelfs deze bijna vaststaande wetmatigheid kan ook later nog weer worden veranderd en aangevuld bij heroverweging.

3) Woorden op waarheid interpreteren.

Wat gezegd of verteld wordt, heeft voor een ander altijd slechts een beperkt waarheidsgehalte. De woorden van een ander begrijpen en interpreteren op de bedoeling en het waarheidsgehalte vergt investering. Uit de eigen gedachtegang op het spoor van een ander willen komen zal een vrijwillige energie- investering vragen. Luisteren en in het gedachtespoor komen van een ander met de eigen denkwijze, behoeftes of verlangens is een draai maken in de eigen geest. Vragen staat altijd vrij, maar of de bereidheid tot luisteren er is en een beroep hierop doen vraagt nederigheid. Een roddelverhaal kan haaks staan op de eigen normen en waarden en hoeft nooit te worden gehonoreerd. Bescherming van de eigen integriteit staat altijd boven de vraag en behoefte van een ander. Willen helpen en een ander plezieren is daarbij vaak een sociale verplichting met weinig geestelijke en innerlijke waarde. Behalve het gevoel van verplichting kan er ook sprake zijn van een innerlijke weerstand in de vorm van dit eigenlijk niet willen. Pas achteraf kan duidelijk worden en de waarheid boven tafel komen wat de oorzaak is van dit gevoel. Sociale verplichtingen dienen vaak niet de individuele mens, maar zijn een maatschappelijke verplichting. Hier niet meer aan meedoen vraagt een rigoureuze keuze tegen het algemeen belang in, die alleen weloverwogen kan worden genomen. Dit betekent in respect buigen voor het eigen belang en erna verstevigen van de eigen rek in consequenties. De eigen waarheid prioriteit geven is aanvankelijk alle emoties ongebreideld naar buiten laten komen. Hier is niemand van gediend en dit voegt niets toe aan de eigenheid neerzetten met excuses achteraf. Vanuit het hart de grens bepalen is vaak een oplossing en als in geven en nemen, de balans te hanteren. De eigen waarheid is immers nooit die van een ander en kan het dichts benaderd worden in een vredevolle actie.

4) Achter alle feiten de waarheid ontdekken.

Alle bestaande meningen zijn opgebouwd uit diverse verschillende onderdelen die het uiteindelijke oordeel vormen. Dit is te zien als de eerste indruk die bepalend is voor het geheel, tenzij het ontkracht wordt door het tegendeel. Een mening tot een oordeel vormen is een proces van deduceren en impliceren, met de eigen gedachten over alle feitelijkheden. Gegevenheden zijn altijd te ontrafelen tot de ware oorsprong en kunnen op de eigen waarheid worden bekeken. Door klakkeloos aanvaarden van weetjes en nieuwtjes wordt het eigen weten op een dwaalspoor gezet. Elk mens is in staat de eigen mening te vormen en het leven vanuit het eigen innerlijk vorm te geven. Dat is dan de eigenheid met normen en waarden invullen, vanuit het gevoel en verstand. Zijsporen kunnen hierbij aanvullend zijn om te experimenteren en de eigenheid te vergroten met wat wel en niet waardevol is. Terugkeren naar de zuivere waarheid van het eigen innerlijk is dan eenvoudig, als een uitstapje maken en dit weer afsluiten. Wat ervaren is kan dan worden ingebed in het levenspatroon of worden vergeten als niet van belang voor de eigenheid. De eigen waarheid ontdekken kan in alles en iedereen in leren vertrouwen de eigen mening te kunnen vormen.

5) Wegen en afwegen zijn verschillende processen.

Daadwerkelijk een optie overwegen vraagt de voor- en nadelen tegen elkaar afwegen alvorens tot een besluit te komen. Het wegen van ieder onderdeel apart kan daarna steeds opnieuw moeten plaatsvinden. Het totale geheel verandert de onderdelen vanwege de onderlinge relaties die allemaal meetellen. Soms kan het als een herhaling overkomen en lijken de verschillen nihil. Alleen met het gevoel en de echte waarde vanuit het innerlijk bepalen kan de juiste beslissing worden genomen. De zorgvuldigheid die dit vraagt lijkt nogal omstreken, maar het menselijk brein is hiertoe in staat. Vooral wanneer de uitkomst voor meerdere mensen gevolgen kunnen hebben, kan dit de zwaarte van de verantwoordelijkheid bepalen. Even snel een keuze maken kan in veel gevallen tot de juiste keuze leiden en voelen als totale tevredenheid. Blijkt achteraf dat het allemaal beter had gekund is dit een leer voor de volgende keer. Dat is dus waar het om gaat, weten waarom en waarvoor de keuzes zeer zorgvuldig moeten worden genomen. Alle invloeden en beweegredenen op een rijtje zetten levert vaak speciale beslissingen op, die vooraf nooit zouden overwogen. Een nieuwe fiets kopen is iets anders dan een nieuwe auto: allerlei aspecten hierbij zijn het overwegen en innerlijk afwegen waard. Uiteindelijk voor geen van beide kiezen kan een soms een bijzondere uitkomst zijn die veel beter past in het beschikbare budget. Vooraf vanuit beperking al een besluit nemen is weer als tegenstelling te zien en een misschien onnodige veronderstelling.

6) Voorkomen is behoedzaamheid zijn.

Veel misstanden kunnen worden voorkomen als alles in rust was gegaan en had kunnen worden overzien. Het temperament van de mens is wisselend, soms door te snel gekwetst zijn, jalousie, of overschatting van de eigen mogelijkheden. In de schulp kruipen bij twijfel en onzekerheid is de eigenheid recht doen, al komt dit bij anderen niet adequaat over. Snel en direct op alles een antwoord hebben, met een eigen mening heeft hiermee niets te maken. Elk mens heeft zijn eigen verstandelijke vermogens die hij kan gebruiken en vanuit het gevoel kunnen worden verwoord. Huilen en nee zeggen is als baby volledig geaccepteerd, maar later wordt deze eigenheid volledig genegeerd. Terug naar het gevoel gaan om weer de eigenheid te weten, lijkt soft als vaag een buikgebeuren honoreren. Dat dit alles met ego neerzetten te maken heeft is wel bekend, maar om het echte zijn te willen honoreren stuit op onbegrip. Alles wat buiten vanuit het ego-denken valt, wordt afgekeurd als week, slap en niet adequaat. Gedragingen die weer als uitersten hiervan zijn, kunnen amper in de hand gehouden worden. Geintjes op facebook en oproer zaaien liggen dicht bij elkaar en de normen hierover zijn niet duidelijk. De gemeenschappelijke opinie over zeer bijdehand zijn, is dan toch weer erg normerend als het allemaal uit de hand loopt. Nieuwe gedragerels gaan opstellen die de oude vervangen zou niet nodig moeten zijn in een gelijkwaardige samenleving. Toch kan door behoedzaamheid en zorgen met respect voor ieders welzijn iedereen op misstanden worden aangesproken.

7) Vergeten waarden activeren.

Jong geleerd oud gedaan biedt als een gezegde de mogelijkheid oude bekwaamheden weer opnieuw te activeren. Vergeten vaardigheden kunnen soms opeens weer bewust worden beleefd met de oude emotionele beleving. Bij het ouder worden, worden veel dingen anders beleefd, of als onnodig achterwege gelaten. Leren praten en verwoorden van de dingen die spelen, of gevoeld worden voldoet meestal. Extra uitleg met een bijbehorende redenering is voor een kind nog niet voorhanden. Simpele ervaringen van ongenoegen of vreugde worden in al, of niet lachen geuit. Gebrabbel wordt langzaam spreken en tot een meer efficiënte mogelijkheid van communiceren. Misverstanden kunnen uitvoerig uit de weg worden geredeneerd met de gegroeide verstandelijke vermogens. Daarbij is er wel vaak een onberedeneerbaar gevoel van onbehagen, met twijfel of dit de juiste weg was. Iemand overrulen kan met het verstand in een woordenwisseling soms OK zijn in gezagsverhoudingen. Medemenselijkheid en gevoel zijn hierbij onmisbaar, als het verstand met het ego gaat overheersen leidt dit nooit tot tevredenheid. Om weer aanraakbaar te worden en de oude mogelijkheden van communiceren te gebruiken lijkt dan ver weg. Toch ligt de oplossing voorhanden door uit de eigen ivoren toren af te dalen naar de oerprincipes van communiceren. Het doel heiligt immers niet de middelen van gevoelloosheid bij alleen gericht zijn op het resultaat. Dan kan vaak een open, simpele lach wonderen doen om alles weer open te laten gaan. Dit is in een soort aangeboden overgave, de situatie weer willen herstellen en wachten op de reactie van de ander. Deze actie is als kind geleerd en altijd voorhanden om weer te gebruiken. Een lieve lach beantwoorden in dezelfde openheid kan een openbarende beleving zijn.

8) Veranderende normen inkaderen.

In de loop van het leven verandert de wereld met alle mogelijkheden voortdurend. Dit kan een geleidelijke verandering zijn zoals een boom die groeit tot wasdom. Plotselinge veranderingen kunnen soms beangstigend zijn om te verwerken en als gevaar worden gezien dat moet worden overwonnen. Vaak is de eerste reactie verzet en is er tegenstand tot de verandering die moet worden overwonnen. Weerstand opbouwen is iets anders, dan is er een tegenstand ontstaan die niet meer kan worden genegeerd. Deze gegroeide weerstand zal vanuit het innerlijk moeten worden overwonnen in een actieve keuze. Wat als tegenzin wordt ervaren kan ook worden vermeden en vaak is het probleem dan uit de wereld. Bij hernieuwde confrontatie zal er wel steeds een ontwijkende manoeuvre moeten worden gevonden. Niets ondernemen en van binnen weten dat het zo het beste is, blijft niet altijd mogelijk. Intussen is het innerlijk dan gerijpt en kan de eigenheid een overwogen keuze maken over de tegenstand. Elk mens weet van binnen wat de juiste actie is, als er naar het eigen gevoel wordt geluisterd. Tegenzin bij allerlei veranderingen is meer een uit de comfortzone worden gehaald en als een soort stijfkoppigheid recalcitrant hiertegen ageren. Diep innerlijk verzet voelen alsof de eigenheid in het geding is, is een heel ander proces met enorme gevolgen. Dan

gaat het om de eigenwaarde bewaken en verdedigen, waarbij de hele persoonlijkheid onder druk staat. Het kan in beide gevallen om iets kleins of groot gaan, dat maakt voor de zwaarte van de verwerking niet uit. Van belang is dat de persoonlijkheid recht gedaan wordt en er recht wordt opgeëist als dit in het geding is. Het kan over de meest simpele dingen gaan zoals iemand op straat groeten, waarbij een kruitvat aan emoties op uitbarsten komt te staan. Vaak is er dan vooraf het een en ander gebeurd, waaraan niet de juiste aandacht is besteed. Het kan zijn dat door negeren van de onvrede het een probleem is geworden, wat eerder simpel had kunnen worden opgelost.

#### 9) Verdwenen gevoelens erkennen.

In een mensenleven doet zich veel voor wat voor altijd in de herinnering wordt vastgehouden. Helaas is dit niet altijd alleen een koestering van leuke gebeurtenissen en mooie jeugdherinneringen. In de loop der jaren gaan de scherpe kantjes van de nare dingen er wel een beetje af en slijten deze ervaringen tot acceptatie in het gevoel. Dit lijkt bijna vervangen te kunnen worden door mooie herinneringen die vaak door foto's terug te halen zijn. Het herinneren via een foto geeft ook meestal wel de context van de situatie, het hoe, wanneer en waarom weer. Ondanks de vriendelijke lachende poses komen dan de nare dingen ook altijd even om de hoek kijken als het innerlijk weten van de ware gebeurtenissen. Het is een verschil met werkelijke emoties die soms ook worden getoond en het ervaren hiervan is dan vaak al verwerkt. Alsof het beeld van geluk, verdriet, boosheid en onverschilligheid mee heeft gewerkt aan de ervaren werkelijkheid. Juist het toneelspel, altijd met een vrolijke lach op de foto moeten, de emoties kunnen wegvagen. Een stralende lach, of onderdrukt inhouden van plezier zijn prettiger om naar te kijken dan boosheid, tegenzin of ingehouden woede. Toch is een vrolijk fotoalbum geen indicatie voor het ook op die manier zo herinneren van de werkelijkheid. De vaak verholde waarheid is wel altijd weer op te roepen en het innerlijk weten dat het niet allemaal zo leuk was als het lijkt. Schijn bedriegt en door de uiterlijke vertoning heen kijken is alleen mogelijk door innerlijke verificatie met het gevoel erbij. Juist dan kunnen inzichten in patronen komen en hiermee de eigen waarheid worden aangevuld. Zo kunnen foto's een verdieping geven van de eigen ervaringen, want meestal is er meer te zien dan een verplichte lach. Een zuiver beeld krijgen van de eigen ervaringen in de jeugd kan een goede leidraad zijn voor latere ontwikkelingen. Zoals er bijvoorbeeld al te zien is, of algemeen bekend was dat er met een familielid iets aan de hand was, kan dan opnieuw de revue passeren met alle consequenties van dien. Alsof het ervaren leven een echte plaats in het eigen leven kan innemen, zonder de sluiers van acteren voor de foto. De gelaatstreken op de familiefoto's zijn dan vaak te herleiden naar de eigenheid en kunnen soms shockerende ontdekkingen geven in gelijkenissen.



#### 10) Leren accepteren van onmogelijkheden.

In het leven is alles geen rozengeur en maneschijn, er zijn veel obstakels en onmogelijkheden die zich met enige regelmaat voordoen. Dit stemt tot wisselende gevoelens over zowel de eigen persoonlijkheid als over alle omstandigheden waarin het leven zich afspeelt. Als een koning in een kasteel wonen is een utopie, want zelfs dan moet er geregeerd worden en is alles nooit alleen pais en vree. Daarbij zou het een door het volk geliefde koning moeten zijn en een gelukkige koning, liefst met een mooie koningin en prinsenkinderen. Deze laatste toevoegingen geven al gewone zaken aan die in elk leven moeten worden geleefd met ups en downs. Deze utopie is het ideaal waaraan elk mens, behalve zich aan kan optrekken ook kan waarmaken in het leven. Leren door ervaring, zich niet al te vaak aan dezelfde steen te stoten is een vorm van wijzer worden in en door het leven zelf. Soms is het onbegrijpelijk waarom de dingen gaan zoals ze gaan en vanuit puinhopen weer moeten worden opgebouwd. Zakken voor een examen, uitgeloofd worden voor een opleiding, afgewezen worden bij een sollicitatie, ontslagen, of een ziekte krijgen het leven lijkt erna nog onmogelijk nog gelukkig te worden. Toch zal gaandeweg blijken dat het allemaal wel te hanteren is, als een soort gewenning het onvermijdelijke moeten accepteren. De eerst schok is weliswaar hevig en voelt als vernietigend, maar erna is de menselijke geest in staat de tegenstand te accepteren. Veel later als alles weer op zijn pootjes terug is gevallen, blijkt dan vaak dat het een wending ten goede is geweest. Dan kan er pas inzicht zijn dat het oude, andere pad tot niets had geleid en het hieraan vasthouden een doodlopend pad zou zijn geweest. Door schade en schande leren hoort bij een eigenwijs ego dat zelf denkt het beste te weten wat goed, maar dat is niet het innerlijk beleven. Wat de eigenheid wil om zich van binnen uit te manifesteren moet eerst los gezien kunnen worden van het ego en willen vasthouden. Vanuit het innerlijk het leven vorm geven kan alleen in overgave en overschouwing van alle componenten. Het eigen belang staat daarin wel centraal, maar niet altijd voorop om te verwezenlijken. Soms zijn er concessies noodzakelijk en zullen andere, dan nog vaak onbegrijpelijke beslissingen ongeveer afgedwongen moeten worden.

#### 11) Vergeten vaardigheden weer bekwaamheden maken.

Alles is altijd in beweging en ontwikkelt zich steeds verder, zowel in de natuur als in de geest van de mens. Plannen uitwerken in een eerste fase geeft in een tweede inventarisatieronde aanvullingen die door overzicht en rijping zijn ontstaan. Zelfs door een extra tussentijdse actie van evaluatie, is er met het andere totaaloverzicht weer nieuwe ruimte voor aanpassingen mogelijk. Eerder waren die nog niet in beeld, nog niet te zien en uit te werken door de geest. Als een groeiend bewustzijn kunnen plannen rijpen tot volmaaktheid, waarbij de details volledig tot hun recht komen en tot de complete volmaaktheid leiden. Elk idee heeft bestaansrecht in de eigen gedachten, ze verwerpen of gaan uitwerken is de eigen vrije keus. Dromen en fantasie vallen hier ook onder door ze te boetsen als werkbare alternatieven om te willen vormgeven. De

geest omvat veel meer dan aan uitwerking mogelijk is, maar beginnen een vorm te vinden is starten van een creatief proces. Anders blijven alle ideeën ongebruikt voorbijflitsen en dit soms kan dit uiteindelijk tot verwarring leiden. Dromen van een mooi kasteel bouwen kan door een eerste schets zichtbaar worden en vorm krijgen, zonder dat er over geld moet worden gedacht. Het lijkt nutteloos om een ontwerp te maken zonder concrete planning, maar juist door deze geestelijke uitwerkingen komen creaties tot stand. In niet denken te kunnen, of als onzin en grootheidswaanzin deze creativiteit niet aan te willen gaan, is een opgelegde beperking aan de eigenheid. De uitvoering zal altijd reële beperkingen vragen en aan de eisen van de huidige tijd moet voldoen. Het kan immers ook als een feest worden beleefd een kasteel van lego te maken, dat tot vreugde van iedereen die het ziet kan leiden.

#### 12) Voorlopige conclusies toestaan te veranderen.

Alle gebeurtenissen hebben impact en vereisen behalve aandacht ook keuzes om wel, of geen herhaling ervan te willen. Situaties die tegenstand oproepen die ongewenst is leveren meestal te weinig vreugde op om steeds weer aan te gaan. Eenzelfde confrontatie kan wel een scala aan acties ontketen in het gevoel, van diepe weerstand tot innerlijke vreugde. Dit kan zijn bij een sportprestatie waarvoor hard is gewerkt en waarbij veel tegenslagen overwonnen moesten worden. De motivatie zoeken bij iets wat lijkt als een gebed zonder end, kan uiteindelijk soms tot voldoening leiden. De keuze maken om door te gaan met de oorspronkelijke visie zal regelmatig moeten worden geëvalueerd, om dieper inzicht te verkrijgen in de juistheid. Veranderingen op welk vlak dan ook kunnen weer andere veranderingen vragen, die vaak aanpassingen en uitstel geven om uit te werken. Niets blijft hetzelfde, behalve het eigen gevoel, de motivatie, de omstandigheden is alles aan verandering onderhevig. Het belang van een keuze handhaven is minstens even groot als een hierin een verandering, wijziging aan te brengen. Vooraf de beslissing nemen een definitieve keuze te maken is de mogelijkheid tot vernieuwend inzicht blokkeren. Soms is een richting bepalen en een keuze noodzakelijk, waarbij de meeste onherroepelijke keuzes niet altijd nodig zijn. Het is als in de stroom van het leven een weg afsluiten die soms tijdelijk wel weer van nut kan zijn, of als basiskennis kan dienen. Het eigen gedrag een andere wending geven kan altijd tijdelijk afstand ergens van nemen inhouden en later weer als vanzelf met nieuwe inzichten ergens een andere invulling aan geven.

#### 13) Verboden op essentie schatten.

Een verbod lijkt een beperking, als een straf die niet altijd nodig, of duidelijk is en soms is de waarde ervan behalve niet duidelijk, ook achterhaald. Een inperking van de eigen vrijheid voelt altijd onprettig en door dit gevoel degradeert de noodzaak van een verbod. Bij stiekem toch met lucifers gaan spelen is die noodzaak duidelijk. Het verbod is er ter bescherming van gevaar wat niet kan worden overzien. Meestal gaat het hierbij om kleine kinderen iets te leren en zonder schade op te groeien. Het gevolg hiervan is

dat de spanning van vuurwerk op latere leeftijd uitgewerkt wordt, of bij vuurtje stoken het omgaan met lucifers en vuur. Het nut van een verbod niet zien, of juist bewust negeren in beter weten is weer iets heel anders. Hierbij is het eigen ego in het gedrang om te accepteren dat een ander iets beter denkt te weten. Zelf ervaren van elk verbod en de grenzen leren kennen door ervaring is een aspect van vrijheid willen beleven. Inperking door verboden heeft dan geen enkele zin, vrijheidsdrang moet kunnen worden uitgewerkt en ervaren. Begrijpen van alle vrijheidsbeperkingen kan nooit in de totaliteit worden gezien en begrepen en in overgave worden geaccepteerd door het ego. Het eigen willen wil immers zelf bepalen en als tweejarige levert dit zelfs vaak potsierlijke taferelen op. In overgave allerlei beperkingen accepteren kan eigenlijk alleen door vallen en opstaan en al doende leren wat mogelijk, verstandig en wijsheid is. Het eigen weten ontwikkelt zich langzaam vanuit het innerlijk gevoelsleven, met inzicht in de eigen kracht en mogelijkheden. Dit is allemaal in het hele leven aan verandering onderhevig, mogelijkheden veranderen met elke leeftijdsfase en nemen dan later weer af. Vaak met de ervaring van alles wat is geleerd om tot echte innerlijke wijsheid te komen.

#### 14) Besluitvaardigheid is een kwaliteit.

Ergens in blijven hangen terwijl het gevoel er niet goed over is, kan zonder besluiten niet tot goede resultaten leiden. Klusjes die tegenstaan, moeten soms wel worden uitgevoerd en dan is de tegenstand altijd het dilemma. Het besluit nemen om het toch aan te pakken, omdat het noodzakelijk is, vraagt de tegenzin te overwinnen. Dit is een andere tegenstand als het gevoel dat iets niet klopt zoals het gaat, want dit gevoel bekruipt langzaam. Het onderscheid is moeilijk, want zelfs de tegenstaande klus kan langzaamaan tot een zinloos gevoel leiden. Dan is het wel van belang er even bij stil te staan en het gevoel te honoreren. Het kan zijn teveel in een keer willen doen terwijl er geen haast is, of dat de klus ook anders vorm kan krijgen. De eigen bekwaamheid kan aan de orde zijn en door het grondig te overwegen kan de conclusie naar boven komen om er hulp bij te vragen. Besluiten nemen en herzien is allebei besluitvaardigheid, zelfs in de bijstelling en de afwijzing. Vasthouden aan het besluit zelf is een keuze die handhaving van een soort starheid kan zijn zonder flexibiliteit. Meegaan met de veranderende condities is een voorwaarde om niet te stil te blijven staan, of in verstarring te verzanden. Als de kop in het zand steken en niet willen zien wat er aan de hand is, is meestal op angst gebaseerd. Denken de nieuwe situatie niet het hoofd te kunnen bieden is tekort doen aan de eigen mogelijkheden en simpel de eigen visie te vernieuwen. Wat eerder ook mogelijk was, kan herhaald worden in de bijstelling van hernieuwde te nemen beslissingen. Afstelling van nieuw te nemen beslissingen lost het probleem nooit op, alerte acties op de veranderingen wel.

15) Gewoontes onder de loep nemen.

Vaak zijn denkpatronen en acties gebaseerd op eerder verworven inzichten en vaardigheden, die soms aan herziening toe zijn. Een huishoudelijke handeling als ramen wassen kan anders worden uitgevoerd met behulp van alle beschikbare vernieuwingen van apparaten en producten. De oude manier om heldere ramen te krijgen kan uitstekend voldoen en toch is kennis nemen van wat er op de markt is gekomen bijna een vereiste. Er hoeft maar een klein onderdeel beter te zijn dan de huidige methode om betere resultaten, of vergemakkelijking van de werkzaamheden te geven. Onwetendheid is anders dan een bewuste keuze maken over een gewoonte, zelfs als de keuze negatief is kan de oude manier weer vreugde geven. Alsof de gebruikte methode weer meer glans krijgt door de afwijzing van het nieuw ontwikkelde product. Geen kennis nemen van het nieuwe is behalve stilstaan ook een bewuste ontkenning van ontwikkelingen die kunnen bijdragen aan gemak, of vereenvoudiging van werkzaamheden die als verplichte taken worden ervaren. Daarbij is het verstand op nul zetten nooit een gelukkige actie, er is altijd bewustheid nodig voor eventuele herziening, of bijstelling van alles wat er gebeurt. Deze bewustheid staat tegenover de onbewustheid waar in een rustige beschouwing als vanzelf alle mogelijkheden naar voren komen. In de actie zelf is dit ook mogelijk en kunnen nieuwe toevoegingen gehonoreerd of achteloos worden weggewuifd. Wat in het onbewuste naar boven komt drijven is altijd een aanvulling waar in de bewustheid niet aan is gedacht. Elk mens heeft de vrijheid hiernaar te luisteren en het op te pakken, of naast zich neer te leggen. De eigen besluiten nemen vraagt ook de eigen verantwoordelijkheid om het geheel te kunnen blijven zien, dit kan met extra ingevingen soms aanzienlijk worden vergemakkelijkt, al lijkt dit in eerste instantie in te houden extra energie te moeten investeren.

16) Innerlijke bezwaren overwinnen.

Sommige plannen die uitgevoerd worden gaan gepaard met tegenslag en een vorm van innerlijk verzet, alsof wat er gaat gebeuren niet gewild wordt. Vaak is er wel al zorgvuldig aandacht aan de uitvoering van de plannen geweest en leek het allemaal prima om te doen zelfs vanuit het gevoel. De haast die er bij de uitwerking, te zien als een strakke planning vanwege allerlei redenen, geeft dan niet meer de rust die het project nodig heeft. Het is te zien als rijping, waarbij alle facetten als het ware nog eens geshuffeld worden en zelfs in omgekeerde volgorde in de geest voorbij komen. Vaak worden er dan zelfs vaak nog kleine aanpassingen bedacht en deze tijd is noodzakelijk om de uitvoering helemaal in balans te brengen. Als de financiën nog niet helemaal rond zijn, kan het nodig zijn om de officiële toezegging af te wachten, al is er al een voorlopige goedkeuring. Dan is er altijd nog een herziening mogelijk van beide kanten, zoals het eindbedrag definitief bepalen. Zou meteen na de voorlopige toezegging de actie zijn uitgevoerd, dan is dat later vaak niet meer mogelijk. Iets vooraf overzien is meestal voldoende om tot uitwerking te komen, latere herziening wordt vaak door een

soort tegenslag ervaren pas mogelijk. Pas dan wordt alles in de totaliteit nog eens grondig bekeken en uitgerekend en kunnen alle onderdelen op deze huidige stand van zaken nog worden aangepast. Het voelt dan als vertraging, maar blijkt een noodzakelijke check die nog als een soort overzicht kan worden gezien. De innerlijke tegenstand tegen vertraging van de ingezette koers komt alleen maar van het ego dat geen tegenstaande veranderingen duldt op een definitief plan. Het nare gevoel dat door het innerlijk wordt aangestuurd, lijkt eerst roet in het eten te gooien, maar blijkt later ten goede te keren en zal uiteindelijk worden gehonoreerd.

#### 17) Verdwenen herinneringen terughalen.

De menselijke geest is tot veel in staat, oude vergeten handelingen, meningen en herinneringen kunnen weer worden teruggehaald en gebruikt. Meestal is het een vaardigheid hoe iets moet en dit is vrij gemakkelijk voor de geest te halen. Herinneringen kunnen erg vaag zijn en kunnen aan de hand van een andere herinnering weer worden aangeraakt. Alsof het om welke reden dan ook verstopt was en dat kan verschillende oorzaken hebben. Het kan zijn uit overweldigende gevoelens van schaamte, pijn of als een vervaagde en onverwerkte situatie die nooit is begrepen in alle facetten. Teruggaan in gedachten naar die situatie bouwt meestal in hele kleine stukjes het beeld weer op en juist daardoor kan het ook in deze vormgeving nu wel verwerkt worden. Als volwassene is het inzicht en overzicht totaal anders dan hoe iets eerder als kind is ervaren in een gevoel van schaamte, trotse eigenwijsheid en tekortschieten. Een aantal van deze herinneringen zijn ook in een andere leeftijdsfase vaak wel aan de orde geweest, maar niet begrepen. Om te achterhalen wat de diepe reden is van vasthouden aan een bepaald concept, kan gezocht worden door in de herinnering te duiken. Alles kan dan opeens een ander beeld geven van veel situaties en alsof de schellen van de ogen vallen opnieuw worden beleefd met oorzaak en gevolg. Oude herinneringen zijn dan een bron van informatie voor het huidige leven en vooral voor de onveranderd lijkende eigenschappen met gewoontes en beperkingen. Opruimen van deze oude verworvenheden die niet meer dienen, is als een opschoning van het eigen zijn en de eigenheid weer kunnen omarmen.

#### 18) Verborgene talenten aanboren.

Wat vaak als liefhebberij gezien en beleefd wordt, heeft meestal meer betekenis en geeft de unieke voorkeuren van een mens aan. Het leven heeft veel uitdagingen en mogelijkheden om de eigen voorkeuren te ontdekken en te ontwikkelen. Welke uitdagingen gekozen worden is het unieke in de eigen persoonlijkheid aanboren en dit vraagt altijd wel inzet. Elke hobby is anders en vraagt creativiteit en vaak zijn hiervoor specifieke lichamelijke vaardigheden noodzakelijk. Andere soorten vaardigheden, zoals het geduld kunnen opbrengen om postzegels gaan verzamelen, is zoals bij elke

verzameling ook een jarenlang proces. Inzet en geduld zijn bij elke actie noodzakelijk en als een talent te zien om de eigen voorkeuren uit te werken. Wanneer het specifieke talent is uitgewerkt en vormgegeven is de vaardigheid verworven. Daarna kan het in het vergeetboek komen, of als een hobby, talent, of als beschikbare, specifieke vaardigheid aanwezig blijven. De eigen voorkeur en hoe het leven zich aandient en invult bepaalt de verdere ontwikkeling van elk talent. Het bijna onbewust weet hebben van een beschikbare vaardigheid kan soms tot bizarre acties leiden waarbij vanuit het innerlijk een activiteit met zekerheid van welslagen wordt ondernomen. Jaren niet zwemmen en weten een kind uit het water te kunnen redden, kan vanuit een diep besef vanuit het innerlijk dan opeens naar boven komen. Dat zijn dan de heldendaden waar niet voor getraind is, maar als een verborgen talent kan worden gemanifesteerd. Na een ongeluk weer leren lopen is een totaal andere vorm, maar ook gebaseerd op opgebouwd vertrouwen in deze mogelijkheid aan te kunnen. Oude waarden kunnen zomaar opeens weer noodzakelijk zijn, of opeens naar voren komen en weer belangrijk zijn.

#### 19) Volmaaktheid in alles nastreven.

Alles kan altijd beter bij nader inzien en veel anders geplande gebeurtenissen lopen niet perfect. Al wordt het van te voren alles zuiver en zorgvuldig gepland en uitgewerkt, er blijven altijd onvoorziene factoren die voor verrassingen kunnen zorgen. Onzekere factoren waar rekening mee gehouden moet worden, zijn het weer dat mee moet werken en andere mensen. Elke planning valt, of staat met een voorbereiding van de meest voorkomende noodzakelijkheden die te zien zijn als zekerheden. Vaststaande zaken als voedsel, kleding, zitplaatsen, bereikbaarheid en een dak boven het hoofd voor weersomstandigheden zijn altijd noodzakelijke essentiële voorwaarden. Deze onderdelen uitwerken kan motiverend zijn en het nodige werk verschaffen, zodat het goed geregeld is. Het plezier hierin krijgen is een vorm van volmaaktheid nastreven met meer dan alleen als uitvoering van taken. Pas als er zicht is op de noodzakelijke voorwaarden, wordt het zicht niet meer belemmerd en kan de eigenheid vorm geven aan het project. Deze randvoorwaarden zijn als een basis voor welslagen van het werk dat buiten deze lijnen als een aanvulling een persoonlijke inbreng kan krijgen. Het is als een soort keuzevrijheid binnen alle vaststaande factoren toepassen die de eigenheid recht doet. Zoals een feestje organiseren met voldoende stoelen en deze stoelen versieren vanuit de persoonlijke visie met allerlei toeters en bellen, of strikken. Wat de reacties hierop zijn is eigenlijk niet van belang, het is de eigen vreugde die naast de verplichtende acties de kers op de taart zijn.

## 20) Gegeven vaardigheden koesteren.

Wat simpel is voor de een, kan moeilijk zijn voor een ander, want iedereen heeft de eigen kwaliteiten en mogelijkheden om ze te ontwikkelen. Studiebollen die alle kennis als het ware aanvliegt, hebben vaak gebrek aan andere kwaliteiten en deze als nerds aanleren is bijna onmogelijk. Zoals er mannen en vrouwen zijn met verschillende vormen, interesses en mogelijkheden, zo zijn ook de geestelijke mogelijkheden anders. Daarbij zijn de lichamelijke varianten duidelijk zichtbaar, terwijl de andere kwaliteiten ontdekt moeten worden. Zelfs dan nog kan het lijken dat de natuur een foutje heeft gemaakt, als het lichaam niet de gewenste vorm heeft. Een mens heeft alle mogelijkheden en het leren als transgender vorm te geven aan het leven is weer een andere zwaar te nemen keuze. Toch is elk mens in staat zichzelf gelukkig te maken, om zelfs in de beperkingen met afwijzingen van veranderingen gelukkig te zijn.

## 21) Vergeten doelen herbeleven.

Op de bestaande basisvaardigheden kunnen steeds nieuwe ontwikkelingen worden vormgegeven en verder uitgewerkt. Dan voelt het eerst alsof er een herhaling plaatsvindt en blijkt uiteindelijk dat het een verdere vormgeving is. De beleving is dan mogelijk op een ander, meestal dieper nivo die er ook blijkt te bestaan. Dit kan in het klein worden beleefd wanneer in een winkel voorbij gegaan wordt aan het hele aanbod, behalve de kleding. Binnen het hele kledingaanbod springen eerst ook maar enkele eruit die worden opgemerkt. Door deze beperking kan uiteindelijk de selectie worden gemaakt. Omgekeerd dat alles tegelijkertijd moet worden beleefd en worden opgenomen en uitgewerkt, is ondoenlijk. Een examenopgave moet ook eerst globaal worden overzien voor er aan de uitwerking kan worden begonnen. Dan kan er ook nog worden gekozen om wat geweten wordt eerst te doen en erna de onzekere opgaven aan te pakken. De basiskennis is dan de voortrekker om het geheel vorm te geven. Vanuit het bekende verder gaan voelt als een soort zekerheid vertrouwd, als basis om vanuit te gaan. Een kind leert het leven ook door geleidelijk aan te leren met een beperkt aantal mensen om zich heen. Naar school gaan heeft een enorme impact op alles wat vertrouwd was en alles in een ander perspectief leren zien. Ook deze beleving is dan weer als basis om te integreren en essentieel voor de verdere scholing en opleiding ervaringen. De eigenheid en deze eigenschappen te hanteren, zoals wachten op de beurt en de eigen beperkingen leren, zijn het hele leven aan de orde. Steeds weer zal de confrontatie met de eigen wezenlijke hebbeligheden als basis voor de ontwikkeling herkend worden en naar voren komen. Honoreren van deze kennis over de eigenheid kan dan weer tot verdere ontwikkeling leiden, of juist tot opgeven als onmogelijke opgave. Iemand die graag in beweging is, zal dan weten dat een baan waarbij veel stilzitten aan de orde is, nooit tot vervulling zal leiden.

## 22) Verdere vervolmaking nastreven.

Niets staat stil, alles is altijd in beweging, zowel naar de gewenste of de ongewenste kant. Elk mens kan een ongewenste draaikolk keren in een leefbare situatie. Dat kan inhouden om in vrede met de ongewenste situatie te komen door nastreven van begrip en acceptatie. Woede en boosheid blokkeren het zicht op de realiteit, want soms ligt het geluk niet in het terugkrijgen van de oude situatie. Dat vraagt een lenige geest om als het ware om het hoekje van de ellende te kijken en het zicht op wat wel haalbaar is toe te staan. Wrok is ook een menselijke eigenschap, evenals denken het zelf het beste te weten wat goed en wenselijk is. Een patroon doorbreken vraagt loslaten van oude gedachten die zijn uitgesleten. Al is dit niet duidelijk te herkennen en omdat het gewoon is geworden wat het is, kan dit patroon ook niet worden herkend en gewijzigd. Soms is dit ook aan starheid te wijten en een genomen beslissing niet willen herzien. Vaak lijkt dit later onnodig en is het niet meer duidelijk waar het begin van starheid er in is geslopen. Dan is het heel goed mogelijk de draad weer op te pakken om tot verdere uitwerking te komen als er door even afstand ervan te nemen meer overzicht is. Als het klopt zoals het nu voelt is het klaar en kan het worden afgerond. Alles kan later nog wel weer een keer worden veranderd en verbeterd als het niet OK voelt en in de gedachten blijft rondzingen. Hier aandacht aan schenken als het bewust worden, kan verbetering geven zeker als de oplossing zich als vanzelf aandient.

## 23) De ander eren als jezelf.

Jezelf hoogachten in je mens-zijn en hoe je de dingen doet verdient vaak niet de schoonheidsprijs. Zelfs al weet je dat je alles goed bedoelt, toch lukt het vaak niet dit zonder rancune in beter weten te laten slagen. Het lijkt dan alsof de energie in nederigheid verkeerd voelt doordat er te weinig ego bij komt kijken. Even slim een andere, snellere manier kiezen om het resultaat te halen lijkt dan de aangewezen optie. Achteraf pas blijkt dan dat er eigenlijk helemaal geen haast bij was en dat deze verandering in feite niets heeft toegevoegd, of meer heeft opgeleverd. Toch is dit een goede oefening om inzicht en overzicht te behouden en om daadwerkelijk naar het resultaat toe te werken. Maar al te vaak gaat tijdens het uitvoeren van een actie de gedrevenheid eruit en verdwijnt de spirit om het af te maken. Juist door de creativiteit om het een beetje anders te doen, kan het dan wel tot resultaat komen. Al blijkt het dan soms een onnodige extra actie te zijn geweest, de afhandeling en het eindresultaat stemmen hierdoor wel tot tevredenheid. De kunst is om ervan te leren door de eigenheid in jezelf te eren als een pluim geven, om een soort zelfverzekerdheid te krijgen en verder te willen gaan. Bij anderen is ditzelfde proces te zien en de eigen ervaring leert dan dat een pluim voor iedereen een opsteker is voor de inzet die wordt geleverd. Elke actie kan door het te doen in de volgende uitvoering weer worden bijgesteld en verfijnd. Dit met, voor en aan anderen te kunnen verwezenlijken maakt het resultaat dubbelop en steeds grootser. Alle begin is altijd moeilijk en jezelf eren in de beperktheid van de eigen acties en mogelijkheden, maar het hele proces is immers van even groot belang als de behaalde resultaten.



24) Weten waarom er iets gaat zoals het gaat.

In het leven gaat er veel vanzelf, bijna zoals de treinen volgens een vaste regeling vertrekken. Wanneer er vertraging is, klopt dat niet met de verwachting en worden we met eigen gevoelens geconfronteerd. Soms is dit in gelatenheid en acceptatie dat het nu eenmaal niet anders is, maar meestal vindt het ego er iets anders van. Dat is vooral niet om het te verzachten en in begrip te accepteren van deze gegevenheid. Uiteindelijk komt alles weer altijd weer op zijn pootjes terecht, want die zekerheid is er immers. Toch kan er boosheid en irritatie ontstaan die nergens voor dient en toe leidt, behalve het eigen ego streelt. Dit beter weten is een proces dat zich veel vaker voordoet dan noodzakelijk is. Als er iets grondig mis is en gevaarlijk, is het noodzakelijk een mening te vormen en actie te ondernemen. Dit afwegen in de tegenstand waaraan weinig te doen is, zoals vertraging om welke reden dan ook is een vorm van actieve gelatenheid. Werkelijke betrokkenheid hierbij, zoals de individuele gevolgen is net weer even iets anders. Positieve acties zijn voor iedereen prettiger dan in minachting en in beter weten alles te veroordelen. Is dit moeilijk op te brengen, omdat de eigen planning in het nauw komt, kan dit als een probleem worden besproken. Een suggestie van een ander kan dan soms de oplossing brengen, maar niet gaan meehuilen met de wolven dat het allemaal niet deugt.

25) Vergeeten herinneringen herwaarderen.

Alles kan niet steeds in de werkelijkheid blijven meespelen, maar alles wat er gebeurd is krijgt een plekje in het geheugen. Soms kan een herinnering van ver weg, of lang geleden weer ergens aan doen denken. Het lijkt bijna onwerkelijk, maar veel wat eerder is beleefd kan in kleine stukjes opeens opduiken en terughalen hiervan is aanvankelijk dan maar heel beperkt mogelijk. Als een soort flitsjes komen kleine stukjes als het ware terug in het bewust beleven van die eerdere werkelijkheid. Het kan ook een vaardigheid betreffen, het spreken van een taal of eerder geskied hebben. De werkelijke reden en waarom het als amper waardevol nog in de herinnering is opgeslagen, blijft vaak onduidelijk. Het gevoel erbij is dat het een belevenis uit een vorig leven is en zo is het ook. In het onderbewuste zijn alle voorwaarden voor dit leven aanwezig, zoals alert zijn bij gevaar als een soort dierlijke eigenschap. Weten van binnenuit hoe hierop te handelen, lijkt vanzelf te gaan als een diep verborgen eigenschap. De eigenheid staat de stroming in innerlijk weten toe als het noodzakelijk is en laat alles zich dan allemaal langzaam ontvouwen. Vanuit een totaal ander gezichtspunt en gevoelsbeleving kunnen ook allerlei situaties als traumaverwerking aan de orde komen. Meestal gaat dit volkomen onbewust en in dromen waar geen touw aan vast te knopen is, het is het onbewuste vorm geven in een ander perspectief. Hypnotiseren is hiermee vergelijkbaar, de diep verborgen herinneringen en trauma's kunnen door inzicht dan minder bedreigend worden. Zelf actief de eigen droomwereld overdag de aandacht geven is ook een manier om het onderbewuste toe te laten. Bewustheid en bewust- zijn in het dagelijks leven is al een vereiste en een mogelijk om te kunnen reflecteren om van hieruit te groeien. Onbewust leven is de menselijke mogelijkheden die er zijn niet

benutten, maar dit is al bijna onmogelijk in een leven waar alles zichzelf aandient, vaak om te worden herbeleefd. Mooie en lieve herinneringen kunnen bij herbeleven behalve tot inzicht, ook tot diepe vreugde stemmen. Compassie voor de eigenheid en vrede over gebeurtenissen geven dan een groeiend inzicht dat in het huidige leven kan worden vormgegeven.

## 26) Gegevenheden als uitgangspunt hanteren.

Soms lijkt iets te mooi om waar te zijn en voelt het bijna naïef het te geloven. Een fantastisch verhaal dat verteld wordt door iemand anders, heeft meestal iets om op af te dingen. Niet omdat het onwaar is, maar de beleving van een ander hoeft nooit de eigen waarheid te zijn of te worden. Voor de eigenheid is het van belang de eigen waarde erin te zien, al is het alleen al de spannende vertelling. Waar er conclusies over acties worden getrokken ligt niet in het verhaal van de ander. Maar in de eigen reactie hierop. Zoals een dat wil ik ook, of juist het tegenovergestelde en het als onzin afdoen in een totale afwijzing. Iedereen beleeft zijn eigen ervaring op een heel persoonlijke manier in het leven. Er zijn altijd wel overeenkomsten en herkenningspunten die raken en wel of geen vorm krijgen. Iedereen staat het vrij om na ergens kennis van nemen, het wel of niet toe te laten in het eigen leven. Verheerlijken of bestrijden van de ervaring van een ander heeft geen enkele zin voor de eigen toepassing. Dan is het kopiëren van andermans gedrag of juist het tegenovergestelde in afsluiten van informatie waaruit geleerd kan worden. De enige manier om niet overdonderd te worden door zoiets als een verkooppraatje, is het eigen gevoel en oordeel te honoreren. Elke twijfel is dan gerechtvaardigd, maar ook de mogelijkheid om met enthousiasme uit te werken wat de eigen mogelijkheden hiervan zouden kunnen betekenen. Leren het onderscheid maken om te gaan onderzoeken wat iets kan betekenen vraagt openheid van geest en het gevoel is daarbij de enige raadgever. Een volmondige instemming kan door een goed gevoel erbij op werkbaarheid en de eigen waarheid worden getest. Klakkeloos alle ervaringen die een ander heeft overnemen, zal nooit tot gegarandeerd succes leiden. Het winnen van een loterij, is ondanks alle fantastische verhalen over winnaars niet voor elke speler aan de orde. Het bijstellen van deze verwachting en in de eigen werkelijkheid een plaats geven kan zijn zo nu en dan een lot kopen en hopen dat hierop er een leuke prijs valt. Rijk rekenen op ervaringen van anderen geeft meestal alleen teleurstelling en een soort vertrouwen dat wordt beschadigd.

## 27) Genieten van vrijheid in het denken en doen.

Gebondenheid beperkt een mens in zijn denken en ervaren van de werkelijkheid. Onmogelijkheden zijn er immers amper en dan vaak alleen om als beperkingen te overwinnen. Elk mens heeft de eigen vrijheid om te doen en te denken wat het leven voor hem gaat inhouden. Geld lijkt vaak ook een beperking maar heeft als keerzijde deze

beperking te leren hanteren. Soms betekent dit in nederigheid het hoofd buigen, waardoor de wens de eigenheid te kunnen leven sterker wordt. Elk mens is gezegend met gaven en beperkingen, om deze te kunnen leven en ervan te kunnen leven moet worden geleerd. Talenten ontwikkelen kan niet onder druk of in een vol gepland leven, dan is daar geen ruimte meer voor. In de eigen stilte kan een wens naar voren komen en in gedachten zich vormen en ontwikkelen met de mogelijkheden die al voorhanden zijn. Blijkt dit niet als gave te kunnen worden verwezenlijkt, dan kan er vaak iets wat er op lijkt naar voren komen. Een ander kan dit nooit bepalen, maar hoogstens een suggestie geven die kan worden overwogen. Hiervoor is het noodzakelijk dat in de eigenheid de kwaliteiten eerst worden ontdekt. Vrijblijvend experimenteren met allerlei gegevenheden kan op een kladblaadje, of door er een gedichtje of schets van te maken. Als dit plezier geeft kan het verder worden uitgewerkt en tot de uiteindelijke vorm komen. Het mag ook gewoon als hobby worden gezien, er is immers in het ontdekken van de eigen kwaliteiten ruimte nodig om te experimenteren. De suggesties van een ander zijn altijd waardevol hierbij, in de eigen vrijheid wordt bepaald wat ermee te willen gaan doen. Zelfs in het afwijzen is er de waarde om deze eigenheid te willen manifesteren. In een suggestie opvolgen en uitproberen kan veel plezier worden beleefd in het spelen met andere dan de eigen beperkte kennis.

## 28) Gegevenheden uitbouwen.

Voor alles is een basis nodig, dit kan eerst een vage gedachte zijn, wat zich langzaamaan ontvouwt tot een leuk idee en uiteindelijk als een plan wordt uitgewerkt. Elke gedachte hoeft geen plan te worden, maar het uitwerken is eerst in de geest toelaten om te kunnen rijpen. Verwerpen van een idee staat altijd vrij, de geest is vrij om keuzes te maken. Sommige gedachten kunnen zich herhaaldelijk aandienen, alsof ze willen gehoord. Dan is er iets wat opnieuw moet worden geordend, in de aandacht wil komen. De vrije geest biedt de gedachte aan om er iets mee te kunnen gaan doen en elk mens is vrij om er wel of niet iets mee te doen. Het is iets heel anders dan dat een ander telkens weer dwingt tot iets dat tegenstaat. Het betreft hier immers de eigenheid en deze innerlijke stem komt vanuit het binnenste. Hier is dan geen sprake van dwang, betuttelende goede raad, of controle. In de eigen gedachten vormen zich deze gedachten tot ideeën in een soort open staan en ze kunnen altijd in vrijheid worden verworpen of worden toegestaan. Door het eigen willen erop te leggen kan deze gedachtegang worden gestopt, soms als een afwijzing omdat het geen goed plan is. Blijft dit proces zich herhalen dan zal er weer opnieuw naar het innerlijk moeten worden geluisterd, tot er een soort aanpassing kan komen. Dit kan een tijdsbestek zijn, dat het nu niet goed uitkomt en als het innerlijk hier vrede mee heeft, zal de gedachte even verdwijnen. Meestal is het wel een wake up call geweest om te kiezen voor wat het innerlijk aanreikt. Wat vanuit het innerlijk vorm kan krijgen en uitgewerkt wordt, leidt vaak tot diepe vreugde en verbazing over de eigen mogelijkheden: dat is dan de groei van de eigenheid toestaan.

29) Gegevenheden accepteren en verbeteren.

Onvolkomenheden zijn overal te vinden en kunnen worden uitgewerkt, opgelost, of geaccepteerd als gegevenheden waarmee geleefd moet worden. Alles is niet volmaakt te maken, evenals ijzer niet met handen te breken is. Het beste van alles maken vanuit bestaande onvolkomenheden vergt veel geduld en inzicht en hierbij is een flinke dosis uithoudingsvermogen nodig. Het is een vorm van lange termijn denken, omdat echte resultaten niet vandaag of morgen kunnen worden verwacht. Het is als puistjes in het gezicht te lijf gaan met diverse tubetjes en lotions die allemaal een positieve werking zouden kunnen hebben. Wanneer de zoveelste ook maar weinig resultaat heeft, is dit allang niet meer zo rampzalig. Dan is er een soort vorm van acceptatie ontstaan door er alles aan te doen, dat als gewenning en pech kan worden beleefd. Elk mens is immers veel meer dan puistjes, de een heeft het met overgewicht, een ander met de lengte en/of het dragen van een bril. Dit zijn allemaal onvolkomenheden die niet van heel groot belang lijken, behalve voor degene die het betreft. Elk mens wil immers graag compleet, slim, aardig en zich geliefd voelen ook door andere mensen. Vanuit het gezichtspunt van anderen worden vaak deze eigen ervaren onvolkomenheden beleefd. De eigenheid en de uitstraling zijn veel meer dan dat, kleren maken dit vaak duidelijk en ook het humeur en de gezichtsuitdrukking. Alles altijd op orde hebben valt niet mee, want soms zit het mee en soms zit het tegen. Het is in het laatste geval de kunst er iets van te maken en vanuit een trots eigenwaarde gevoel datgene naar buiten te brengen wat vanuit het innerlijk beleefd wordt. Een zanger hoeft immers niet mooi te zijn om populair te worden, zijn stem zal het werk moeten doen om iedereen in vervoering te brengen. Daarbij is dan een puistje, een bril, zijn lengte of haardracht totaal onbelangrijk voor het vergaren van roem. Maar wanneer de stem niet vanuit het innerlijk wordt gevoed is het snel gedaan met de roem, zelfs al zijn de puistjes en de bril verdwenen en de lengte door verhoogde schoenen en kleding aangepast.

30) Bestaande eigenschappen eren.

Trots zijn op talenten en meerdere mogelijkheden kunnen uitwerken en vormgeven is een geschenk in het leven. Hierin speelt wel altijd een overschatting en/ of onderschatting mee die vaak ingeperkt moet worden, zowel in een dat kan ik niet en dat doe ik wel even. Er is hier een verschil met enthousiasme, maar ook om met tegenstand te leren omgaan vooral als dit zich opeens aandient. Groeiend enthousiasme is de perfecte manier om tot daadkrachtige vormgeving te komen, als innerlijk weten op de goede weg te zijn. Afnemende interesse is een heel andere beleving en kan als plichtmatigheid, of saaiheid met weinig actie worden beleefd. Het eerdere enthousiasme is dan al een tegenstand aan het worden, zonder dat dit zo op deze manier vanuit het innerlijk gewild wordt. De kunst om dit te overwinnen vraagt veel inventiviteit en alle mogelijkheden aanboren dit te overwinnen. Een goede remedie is om bij de herkenning van deze gemoedsverandering alles even te laten rusten en hier tijd voor in te ruimen. Uit de situatie te gaan waar zich het allemaal afspeelt en als vanuit de verte te bekijken wat er aan schort. Iets totaal anders gaan doen helpt om het

gebeurde langzaam stukje bij beetje van een afstand te bekijken. Vooral waar de lol eraf ging en wat er niet lukte kan dan los van de situatie zelf onder de loep worden genomen. Soms gaat het gewoon om het gereedschap, of te veel te snel willen. Als blijkt dat het te groots is kan het in hapklare brokken worden opgedeeld, in een duidelijke planning. Vaak blijkt door het verkrijgen van inzicht het enthousiasme en er iets van willen maken weer terug te komen. Blijft deze tegenstand als onmogelijkheid, omdat het bijvoorbeeld te veel geld kost bestaan, dan is de beste remedie er zo snel mogelijk mee te stoppen. Vaak komt er dan later een soortgelijke actie aan de orde, waar dit geleerde in kan worden meegenomen. Dan kan dit belangrijke onderdeel wat het gaat kosten meteen aan de orde komen.

### 31) Verworven bekwaamheden gebruiken.

Achteraf naar het eigen functioneren, kijken gebeurt vaak als bagatelliseren met een roze bril op, zo is het wel goed, het was wel leuk, of vergoelijken van het gebeurde. Leren van levenslessen is iets anders en vraagt altijd om zuiverheid, bijna als evalueren van wat had ik beter kunnen doen. Bij simpele dagelijkse zaken als boodschappen doen is het van belang kritisch naar de aankopen te kijken. Dan is de volgende stap ook dit geleerde de volgende keer te benutten in de aankopen. Vaak herhalen situaties zich tot het geleerde ingebed is in het eigen denken en de herinnering aan een miskoop levend blijft, ter voorkoming van een volgende. De verleiding van alle aanbod is immers groot en voor je het weet koop, of eet je weer iets wat je niet van plan was. Dit gebeurt vaak bijna in onbewustheid, maar je bent zelf de enige die de lering kan trekken door bewust te selecteren. Dit is dan vrij simpel in de eigen keuzes leven, maar waar anderen er mee te maken hebben is het dubbel zo moeilijk. Grenzen trekken en altijd de eigenheid trouw zijn en blijven is een ingewikkelder zaak, het is zowel ego als zelfliefde. Meegaan met de stroom van het leven, met de acties van anderen en discussies uit de weg gaan, lijkt vaak gemakkelijker. De eigen keuzes trouw zijn en blijven vereist een heel bewuste keuze die gevoelsmatig tegen anderen in lijkt te gaan, als niet meegaan. Toch is het eigen levenspad het belangrijkste, eigen innerlijke keuzes zijn ook hierbij van levensbelang. Niet laten koeioneren door een ander lijkt vaak als een tegenstand, maar is de eigen keuze die weloverwogen wordt gemaakt. Dit is te vergelijken met de keuze die een ander voor jou denkt te maken en je als het ware opgedrongen wordt. Dit in vriendelijkheid en liefde accepteren als het ego van een ander, laat je vrij om je eigen keuzes te maken waar niemand iets mee te maken heeft. Een klein kind moet leren verantwoording af te leggen, een volwassen moet verantwoording voor de eigenheid durven en leren nemen. Al lijkt dit tegen de ander in te gaan, het is gewoon de verworven eigenheid.

### 32) Beperkte geldigheid en houdbaarheid van idealen.

Een fantastisch inzicht stimuleert de geest tot vormgeving, als de verwerkelijking van een droom. Alles kan niet zomaar neergezet worden, veel acties moeten gepland en op werkbaarheid in het ideaal vorm krijgen. De kunst om alle factoren naar wens in te vullen, moet blijven stroken met het oorspronkelijke ideaal, waarbij er maar beperkt water bij de wijn kan worden gedaan. Zolang de grote lijn nog aan het gedroomde ideaal voldoet is er niets aan de hand, maar de langere termijn vraagt zijn tol. De motivatie moet even hoog blijven als bij de start en dit is vaak een ingewikkelde zaak. Allerlei hindernissen kunnen de flow beïnvloeden en moeten dan nog genoeg geestkracht blijven geven. Even geen zin meer hebben, wat snel vermoeid raken en tegenzin ontwikkelen zijn normale dingen bij iedere klus. Even pauzeren, een dagje rust en er even afstand van nemen kunnen hierbij het tegenstandige soms oplossen. Toch is dit het signaal er om weer in de oorspronkelijke flow te komen en om weer duidelijk voor ogen te hebben wat de bevoegenheid ook al weer teweeg heeft gebracht. Dan kan soms blijken dat het niet haalbaar is in zijn totaliteit, maar dat het als een onderdeel wel voldoen aan de wens tot vormgeving. Als het goede gevoel daarbij dan wel even omhoog komt, kan het ook betekenen dat alles te groot is gemaakt. Selecteren van de benodigde activiteiten in een planning, gaat vaak ten koste van de spirit door de randactiviteiten te laten overheersen. Factoren als geld die beperken moeten wel worden meegenomen, maar als er hierdoor zorgen ontstaan, gaat deze beperking het enthousiasme bepalen. Wanneer blijkt dat hetzelfde al bestaat en is uitgewerkt is het ook beter er een punt achter te zetten dan te blijven tobben. Soms is het ideaal ingehaald door de werkelijkheid, maar de eigen bevoegenheid met vreugde en de interpretatie is dan wel een leerschool geweest voor een volgende activiteit.

### 33) Combineren van vaardigheden.

Door te leren in het leven kunnen alle vaardigheden worden ontwikkeld en zich als het ware opstapelen om als het nodig is ze weer te gebruiken. Als een slaap- of waakfunctie zijn er zo veel kwaliteiten aanwezig die amper worden gebruikt. Meestal staan ze wel ten dienste en worden vanzelfsprekend als basis voor nieuwe vaardigheden gebruikt, zodat deze kunnen uitgroeien tot kwaliteiten. Vaardigheden als kruipen en lopen zijn het hele leven lang voor bijna alle lichamelijke acties noodzakelijk. Wanneer er met deze kwaliteiten iets mis gaat, staat het hele leven op zijn kop. Dit is niet vanwege weer opnieuw moeten leren lopen, maar het gemis ervaren van iets dat als vanzelfsprekend er is als een gegeven kwaliteit. Er komt dan een gigantisch proces op gang voordat in de geest dit gemis is aanvaard en er bereidheid is om alternatieven te ontwikkelen. Dit geldt voor alle ongewilde verliezen waar mee moet leren geleefd, de gehechtheid aan oude verworvenheden is meestal erg groot. Pas later na de echte acceptatie kan met deze nieuwe verworvenheden en al is dit ook met de eerder verwenste beperkingen weer in vrede worden geleefd. Vooral deze mogelijkheid om te kunnen en leren accepteren, kan leiden tot een totaal nieuwe integratie van de eigen kwaliteiten. Alsof alle oude vaardigheden geshuffeld en opnieuw gerangschikt zijn en een betere match

zijn. Een verspringer kan na een ongeval dan wel niet meer verspringen, maar zal door andere kwaliteiten aanboren nu een totaal nieuwe levensinvulling kunnen ontwikkelen. Voordat deze acceptatie er is, zal afscheid met rouwen aan de orde zijn over de verloren mogelijkheden. Dan pas kunnen er op deze basis opnieuw enkele nieuwe kwaliteiten voor de levensinvulling worden ontwikkeld.

## DEEL 2: INLEIDING

Oude leringen lijken in de huidige maatschappij verouderd, alsof het jasje niet meer lijkt te passen.

Toch kan dit wel, als de mogelijkheden worden aangepast door de verouderde oorspronkelijke situatie los te laten.

Dit vereist enige verbeeldingskracht en door de werkelijke lering te relativëren op de essentie.

Elke bedevaartstocht is een innerlijke relativering, waarbij een duidelijk onderscheid van waarachtige waarden kan worden gemaakt.

Dit betekent ook iets niet meer willen in een leefbare keuze te kunnen gieten in eigenwaarde bepalen.

De consequenties hiervan leven vraagt inzicht en niet direct breken met alles, waar niemand op zit te wachten.

Een voorbeeld in liefde voorleven is voor iedereen prettiger om zich aan te kunnen spiegelen.

Cultuurgebonden acties met de huidige situatie verbinden vereist overzicht en creativiteit.

Elke misstap nog steeds met steniging of handen afhakken afstraffen heeft zijn tijd gehad.

Het menselijk brein kan alternatieven bedenken die gericht zijn op de huidige werkelijkheid.

Daarvoor is een creativiteit noodzakelijk die op zuiverheid is gebaseerd om voor anderen voor te kunnen leven.



1) Bevindingen als ontdekkingen.

Gegevens en wetmatigheden nodigen meestal niet uit tot creativiteit, het is zoals het is en blijft waarbij persoonlijke inbreng hierbij niet noodzakelijk of is gewenst. Leuke suggesties die uit een creatief brein ontspruiten worden als verweer bij een snelheidsovertreding niet op prijs gesteld. Veranderingen worden niet bij wet toegestaan om iets te wijzigen. Soms na lange procedures achteraf, kan er een soort erkenning zijn door het wijzigen van procedures. De wet loopt altijd achter op het leven door ervaren van keuzes en is niet flexibel uit te voeren. Dit is een vast gegeven in een maatschappelijke orde dat samenleven met zich mee brengt. In een gezin kan ter plekke al of niet worden besloten de regels aan te passen of te wijzigen, al gaat dit zelfs al vaak gepaard met onenigheid en eigenbelang. Iets van binnenuit weten als waarheid geldt helaas niet voor iedereen en al helemaal niet als dezelfde waarheid. Iedereen heeft immers zijn eigen innerlijk weten en wat voor de een vanzelfsprekend is, kan voor een ander een enorm zwaar proces zijn. Mogelijkheden zijn dan alleen maar moeilijkheden en iets wijzigen vereist soepelheid in de beweeglijkheid van gedachten en acties. Dit betekent niet dat er uitsluitend onwil is, maar geconfronteerd worden met de eigen onmogelijkheden of beperkingen is meestal onplezierig. Een agent die al een bekeuring aan het schrijven is, kan dan niet meer worden overtuigd door persoonlijke creativiteit. Wel kan elk mens zich gaan bezinnen op een actie die wel tot meer rechtvaardigheid zou hebben geleid. Zo kan een dramatisch verhaal soms wel succes hebben, maar hiervoor is in die omstandigheid veel, heel veel fantasie nodig. Het mooiste zou zijn wanneer de eigen situatie in toegeven van de fout en excuus ook zonder bestraffing wordt gehonoreerd.

2) Bijzondere ervaringen uitwerken.

Vaak zijn er opeens gedachten die vanuit het niets te lijken komen en soms komen er daarna ervaringen die hierbij aansluiten. Het is dan alsof dromen een beetje werkelijkheid worden, soms alleen maar als een vaag innerlijk weten. Iets vooraf geweten hebben als het gebeurt, is een daarbij een soort verwarring. Soms voelt dit plezierig als bevestigen van een zekerheid, maar het kan ook zijn dat een waarschuwing in de wind is geslagen. Achteraf kan het innerlijk proces hierover tot duidelijke besluiten leiden, zowel in weten welke keuzes te maken na de ervaring als een soort bevestiging. In het luisteren naar het eigen innerlijke weten is er een soort opkomende gedachte die vaak snel weer vervliegt en pas later wordt herinnerd. Wanneer dit achteraf weer in het bewustzijn komt, kan de balans worden opgemaakt over de ervaring. De eerste neiging is het gebeurde weg te duwen als onzin of toevalligheid, maar langzamerhand beklijft de innerlijke zekerheid. Het proces van vertrouwen krijgen in het eigen innerlijk weten voelt aanvankelijk als navigeren zonder radar, alsof het eigen verstand opzij moet worden gezet. Varen op het gevoel van innerlijk weten vraagt veel vertrouwen in het eigen weten en dat is de mens niet meer aangeleerd. Een jager moest op zijn eigen inzicht vertrouwen om alle aspecten en signalen op de juiste manier te interpreteren. Dat kan elk mens wanneer het nodig is en het eigen gevoel varen kan eigenlijk altijd,

gedurende het hele leven. Een mens heeft altijd het verstand om een koers bij te stellen als dit nodig is, zeker wanneer innerlijke signalen dit duidelijk maken. Op het eigen gevoel varen, met de zekerheid de juiste koers te weten is meestal de beste actie of handeling. Kennis uit levenslessen, onderwijs en leerboeken zijn de basiskennis, met de eigen uitwerking is het mogelijk dit verder vorm te geven. Door het uit te voeren en te vervolmaken vanuit de innerlijke eigenheid geeft dit diepe voldoening.

### 3) Wetenswaardigheden op waarde schatten.

Veel weetjes zijn waardevol, alles te weten is onmogelijk en niet van belang om te weten en te onthouden. Vervuiling van de geest door allerlei nieuwe weetjes en wetenswaardigheden ligt snel op de loer. Het nieuws bevat zoveel informatie die van weinig nut is en al helemaal niet geestverrijkend is: het eigen innerlijk kan hier niets mee. De verschillende categorieën maken de geest verward, alles van politiek, mode, muziek, sterrenallures, roddel en achterklap is ballast voor de eigen geest. Er iets van vinden staat gelijk met op de hoogte zijn en dat heeft weinig tot niets te bieden aan de eigen ontwikkeling. Soms kan iets raken in het gevoel, vooral herkenbaar drama op vergelijkbaar persoonlijk terrein. Gelukkig heeft een mens de mogelijkheid om te selecteren en niet alles klakkeloos te hoeven consumeren wat de media aanbiedt. Komkommertijd is daar een voorbeeld van met weinig nieuws en dat is werkelijk vakantie voor de geest. Dan is er ook de mogelijkheid om te leren schiften wat wel interessant is en eigenlijk geldt dat voor het hele jaar. De geest vervuilen met roddel en achterklap en hier zelf iets van vinden is bepaald geen verheffende activiteit om voor te kiezen. Het dient niemand en leidt nooit tot positieve actie hier een verrijkend, interessant gesprek over te voeren. Er kan altijd worden gekozen om niet in de maalstroom mee te gaan van dit soort nutteloze gesprekken die nergens over gaan. Bewust ervaren dat een gesprek weinig werkelijke waarde heeft, is een proces van bewustwording als persoonlijke hygiëne. Zelf actief besluiten hieraan geen bijdrage te leveren vraagt dan wel actie en inventiviteit om het gesprek een andere wending te geven. Dit is een uitdaging die elk mens aan kan gaan om zichzelf waardig te voelen.

### 4) Perspectieven overwegen in afvinken.

Als alles mogelijk lijkt en de diverse mogelijkheden voor het grijpen liggen, vraagt dat een keuze die het meest dient. Zoals wanneer de zon schijnt in vrijheid kiezen hoe hiervan optimaal van te genieten en te profiteren. Zelfs de keuze om helemaal niets te doen kan dan prima zijn om het eigen lichamelijk en geestelijk welzijn niet te belasten. Veel moeten en zelf willen is een dagelijkse verplichting die de vrijheid van geest kan belemmeren. Rust is een totaal andere ervaring en hierin kan inspiratie worden opgedaan door de ruimte die er dan mag zijn. In een soort half slaapdroom kan dit een kant opgaan waar de eigen wensen verkend worden, zonder de ballast van de echte uitwerkingen. In dit soort dagdromen spelen beperkingen, zoals financiën niet mee en wordt alles bepaald door de eigen voorkeursfantasie. Dit kan zelfs allemaal leuke en

lekkere dingen bedenken om te eten of te maken, ongehinderd door de eigen afwegingen. Door in een soort overzicht alles in vogelvlucht creëren en kan de eigen mening of keuze vervolgens in volledige vrijheid worden gemaakt. Deze irreële perspectieven geven een vredevol gevoel zonder moeten kiezen of kunnen waarmaken. In de geest is een meditatieve, rustige aanvaarding en overzicht waarbij alles goed is zoals het is en zich voordoet. Vanuit dit glijdend bewustzijn kan er opeens een behoefte aan een stevige wandeling ontstaan, die vanuit het onderbewuste lijkt te komen. Dan is er geen sprake van enige prestatiedrang en om tot blaren toe een aantal kilometers te willen lopen, maar een innerlijke drive die gevolgd moet worden. Zelfs dan kan opeens de afweging zich voordoen in de geest om te gaan zwemmen, fietsen of de auto te gaan wassen. In deze vrijheid is elke activiteit mogelijk en lijkt van binnenuit te komen om het leven meer inhoud en kleur te kunnen geven.

5) Besluiten over eigenaardigheden nemen.

Soms is het onduidelijk welke rol een mens inneemt in de gebeurtenissen om hem heen. Het leven gaat zijn gang en iedereen bepaalt zelf, of laat zich bepalen in wat hem overkomt. De eigen keuze wordt uiteindelijk vaak op gevoel gemaakt en dat is de enige juiste, al is dit meestal in onbewustheid. Problemen door acties van anderen pareren en de eigen weg vinden, kost vaak veel moeite in meegaan, of afwijzen. Het lijkt tegendraads om andermans weg niet te volgen en het eigen pad te kiezen met de eigen mogelijkheden, zelfs al zijn die beperkt. Dit heeft te maken met het zelf van binnenuit alle bijkomende handelingen willen vormgeven, van het begin tot het end. Een ander kan suggereren dat iets niet noodzakelijk is of juist moet, de eigenheid wil dit zelf bepalen vanuit de eigen-wijsheid. Dit is niet vanuit opstandigheid zoals puberaal gedrag kan zijn, maar als ontdekkingsreiziger alles willen bekijken en voelen. Met een ander heeft dit niets te maken, die speelt met suggesties geen echte rol van belang. Zo krijgt de eigenheid vorm en dan kan er eigen verantwoordelijkheid voor de keuzes en resultaten worden genomen. Pamperen en beschermen is voor geen enkel mens wenselijk, uiteindelijk moet het eigen leven worden ingevuld. De een doet dit met een vaste baan en alles van de wieg tot het graf geregeld, een ander door vallen en opstaan met ongelukken en faillissementen. Een simpele weg is maar voor weinig mensen weggelegd als de eigen aard weinig uitdagingen nodig heeft om zich te verwezenlijken. Dit lijkt soms gemakkelijk, maar de innerlijke vormgeving is altijd een heel eigen proces. De reikwijdte en keuzes kunnen voor anderen onbegrijpelijk zijn, maar dit geldt ook voor de avontuurlijke en voor roekeloze acties van anderen. Gelukkig kan iedereen het eigen pad kiezen en de wezenlijke eigen keuzes uitwerken in het leven.

6) Tegenstanden leren herkennen en opruimen.

Veel dingen in het leven zijn niet inspirerend en voelen als een verplichting die moet worden nagekomen. Vriendelijk moeten zijn terwijl het niet zo voelt is er een van en moet door beleefdheidsnormen tegenover andere mensen worden overwonnen. Deze

verplichte omgangsvorm nakomen vraagt het overwinnen van een tegenstand ten behoeve van maatschappelijke omgangsvormen. Zonder te betalen spullen uit een winkel meenemen is zelfs strafbaar, al heb je nog zo'n trek in iets te eten. Maatschappelijke omgangsvormen gaan vaak in tegen individuele belangen en kunnen als tegenstand moeilijk aanvaard worden. Toch is een mens in staat de redelijkheid in te zien van allerlei gemaakte afspraken voor ieders belang. Vanuit instinct leven kan en hoeft niet meer en niemand vindt het fijn als zijn zelfgekweekte groente wordt weggenomen. Roven en geen rekening met een ander houden in het belang van iedereen, is daarom in maatschappelijke normen niet meer toegestaan. Beleefdheid is iets anders, de eigen stemming en luimen onder controle houden is iets dat zelf vanuit de innerlijkheid zal moeten worden gedaan. Soms zit alles in het leven mee en lijkt dan vanzelf en goed te gaan, maar vaak is dat niet zo en moeten vervelende gevoelens worden gehanteerd en het liefst opgeruimd. Ergens geen zin in hebben wat wel moet gebeuren vereist een innerlijke drijfkracht toelaten die er niet is, of niet wordt gevoeld en herkend. Lichamelijke noden zoals honger en dorst zijn dan de mogelijkheden uit deze lethargie te komen, want een mens moet om in leven te blijven immers eten en drinken. Wanneer de basisbehoefte niet wordt vervuld is er op den duur geen tegenstand meer en lijkt de strijd gestreden. Hulp hierbij is dan niet alleen meer noodzakelijk, maar onontbeerlijk om in leven te blijven en weer een lichtpuntje te kunnen onderscheiden. Leren opruimen van de eigen muizenissen is een hele kunst en hieruit levensmotivatie op te bouwen een grote klus. Leren herkennen van de eigen tegenstand en deze vorm te geven is wat het leven is, leren van alles wat zich voordoet. Uiteindelijk is een hoofd vol muizenissen net als een vervuild huis ook geen pretje en is het opschonen naar zuiverheid altijd noodzakelijk.

#### 7) Voorwaarden voor de eigen zuiverheid.

Rechtschapen en altijd recht door zee gaan kunnen samengaan, al is dit niet gemakkelijk. De eigenheid hierin is van levensbelang en afwijken, als een beetje water bij de wijn doen, vervuilt de oprechte zuiverheid. Innerlijk weten wat er wel en niet gedaan of gezegd moet worden, is vaak net iets te veel om zomaar op de schouders te nemen. De eigen mening uiten voelt dan als een beperking, een soort beschermende schil voor de lieve vrede. Werkelijk onrecht is meestal wel duidelijk, vooral als het met de heersende mores overeen komt. Dit kan wel worden geuit en bestreden als werkelijk onrecht, maar de grens tussen de eigen innerlijke visie met het van binnenuit weten, is veel dunner. Zelfs de keuze om bij werkelijk onrecht met ingrijpen te handelen, is een innerlijk proces van waarheid en mogelijkheden. Terughouden voelt dan vaak als een soort lafheid en zodat pas achteraf de balans kan worden opgemaakt. Dit is een soort oefening in geestelijke hygiëne, wat er wel en niet dient te worden aangepakt. Iemand in een winkel iets in zijn eigen zak zien stoppen is moeilijk goed vorm te geven en wegstijven lijkt in eerste instantie het meest rustige alternatief. Twijfel aan het wel of niet goed gezien te hebben kan hieraan ten grondslag liggen, maar vooral het overzien van de consequenties is moeilijk. De keuze wordt vaak instinctief in moeten als een gedrevenheid in een soort impulsieve actie door het innerlijk weten bepaald. Heldhaftig

gedrag en bij een overval daders het pistool afpakken is niet voor iedereen weggelegd en er zijn meer excuses om geen rechtvaardigheid toe te passen. Wanneer er werkelijke noodzaak is om op te treden wordt dit altijd door het innerlijk weten aangestuurd en daarbij is er altijd alleen maar deze optie. Dan kan achteraf met verbazing worden gereageerd, als deze actie succesvol bleek en er bijvoorbeeld een kind uit het water is gered. Het lijkt dan tot de eigen verbazing en zonder nadenken, of overwegingen van de voor- en nadelen een impulsieve actie te zijn geweest. Elk mens is in staat hieraan gehoor te geven, weigeren of terughouden is zelfs niet aan de orde als er door het zuivere, eigen innerlijke weten een beroep wordt gedaan.

8) Verdwenen vaardigheden weer ophalen.

Het leven is een ontdekkingsreis en het ontwikkelen van veel vaardigheden naar bekwaamheden. Een vreemde taal leren spreken vergt inzet om dit te willen en kennis om dit te leren, maar om deze vaardigheid in stand te houden is wel regelmatige opfrissing noodzakelijk. Het hele leven is als een trein die een station aandoet en daarna weer verder gaat, waarbij de meeste mensen, situaties en de benodigde vaardigheden weer worden ingewisseld. Vakantiewerk is ook zo'n kortdurende actie die speciale vaardigheden vereist om te leren en wat erna als het ware weer mag verdwijnen. Bijna vergeten kunnen aspecten hiervan later in het leven weer van dienst zijn en blijkt de bekwaamheid zo weer aangeleerd. Het lijkt als een tree van een trap even afdalen en oefening is amper nodig, alsof het nog op de harde schijf staat. Met deze actie komt meteen ook de hele herinnering die erbij hoort weer naar boven en met name als een soort evaluatie het gevoel dat hierbij hoorde. Gevoelens over mensen en situaties vormen elk mens en gaandeweg het leven wordt dit alles geïntegreerd in de persoon die zich vormt. Het zijn flitsen van herkenning en innerlijk terughalen van herinneringen, als een ordening. Soms tot de eigen verbazing komt er in een flits over de eigenheid een inzicht als een begin van iets wat later is opgebouwd. Dit kan kennis over de materie betreffen, over de werksituatie, de collega's of de houding van de leermeester. Vaak verdwijnt het later weer in de vergetelheid en is alleen de innerlijke gevoelslering nog van belang, als een soort basiskennis voor latere werkervaringen. Elke bekwaamheid is opgebouwd uit verschillende delen, als onderdeel hoeft dit niet te worden onthouden tot in de finesses, zoals de kennis van elk schooljaar niet van belang is. Het gaat immers om de resultaten en soms is van belang waar deze kennis is vergaard om de herinnering over de eigen ontwikkeling compleet te krijgen.

9) Wat verloren is herwaarderen.

Iets kwijt zijn is iets anders dan iets verliezen, in het eerste geval lijkt het niet definitief en kan hieraan worden gewerkt. Dit kan tijdens zoeken de zuivere waardering achterhalen, naar vervanging kijken, of in dankbaarheid afscheid nemen. Wanneer het al lang niet meer dienstbaar was voelt het gemis als een soort zoete herinnering en is het een nog willen vasthouden van het ego. Als het een dierbare herinnering is die beslist

geëerd moet blijven kan de paniek toeslaan om dit terug te moeten hebben. Ook dan is het als een egoactie te zien, want er zonder ging het leven ook zijn gangetje. Dan zijn er ook voorwerpen, relaties en herinneringen die een zoete mijmering teweeg brengen in acceptatie dat het voorbij is en goed is geweest. Gedachten en gevoelens veranderen gaandeweg het leven, maar de geest bepaalt hoe dit verloopt in het willen en kunnen loslaten van wat voorbij is. Allerlei gevoelens moeten als het ware worden doorgeploegd om alles te willen, leren en kunnen accepteren dat iets is zoals het is. Diverse gebeurtenissen, voorwerpen en herinneringen moet op waarde in het geheugen steeds worden gereset. De eigen babytijd is voorbij, maar het gekoesterd willen voelen zal altijd het hele leven een wens blijven waarmee gedeald moet worden. De kleuter denkt het allemaal zelf beter te weten en ook deze eigenschap speelt het hele leven. Deze combinatie in een goede balans kunnen vormgeven is al een levenstaak op zich, verwerken van iets verliezen en kwijtraken heeft hier alles mee te maken. Een knuffel van vroeger staat voor zoete herinneringen koesteren en vooral blijvend hieraan te kunnen worden herinnerd. Deze koestering is onontbeerlijk evenals een foto van een verloren dierbare jeugdherinnering. De lering te trekken en naar alles te herzien in iets dat voorbijgaat valt soms zwaar. Soms kan dit verlies leiden tot een definitief afscheid kunnen nemen, als een stap in de goede richting om zelf de eigen koers met nieuwe keuzes weten te maken.

#### 10) De eigen innerlijke koers trouw blijven.

Niets is veranderlijker dan de mens die met zijn geest alle kanten op kan gaan en keuzes maken en veranderen is altijd mogelijk. Er zijn veel factoren die bij alles moeten worden overwogen en niet nadenken is vaak een kwestie van niet willen. Alles overwegen en alle factoren in overweging nemen vergt een inzet die niet altijd mogelijk is. De rust nemen om eens even alles in ogenschouw te nemen is er vaak niet en dan gaat alles zoals het gaat. De zekerheden die er zijn kunnen immers altijd meegenomen en uitgevoerd, hierop vertrouwen is een prima basis. Zolang het goed voelt en niemand hindert is dit de goede weg, maar als er op de levensweg strubbelingen of erg veel pech komt, wordt elk mens wakker geschud. Alles onder de loep nemen wat dwars is gaan zitten is een hele klus, maar hierbij de oplossing bedenken is een nog veel grotere opgave. Toch is elk mens in staat dit te kunnen als er op de zuiverheid van het gevoel wordt gevaren. Kiezen voor de meest voor de hand liggende oplossing is vaak het beste, behalve als het innerlijk stemmetje protesteert. Wanneer iets niet als vanzelf verloopt of lukt en er telkens een soort tegenstand of tegenslag komt, is het echt tijd de eigen koers opnieuw te bekijken. Soms is een beetje bijsturen en sommige zaken veranderen voldoende en voelt het leven weer OK. Alert zijn op hoe het voelt bij alles wat er gebeurt, is een prima koers om te varen. Het eigen innerlijk weten is als een betrouwbaar kompas om zuiverheid te hanteren en dat er bij alles naar het eigen gevoel wordt geluisterd.

#### 11) Gevoelens leren gewaarworden.

Smaak is een mogelijkheid om te proeven, zoals ruiken met de neus geuren kan waarnemen. Deze zintuigen worden apart gebruikt, als versterking van elkaar en ook als waarschuwing wanneer er iets niet pluis is en er gevaar dreigt. Een gevoel ergens bij krijgen is veel vager om te lokaliseren, stank of schimmel op eten zien is in alertheid goed op te merken of te zien. De waarschuwing kan al of niet worden opgemerkt en kan objectief worden aangetoond of gemeten. Dat ligt anders bij het eigen gevoel om iets te kunnen interpreteren en om binnendringende prikkels te verwerken. Een naar gevoel krijgen kan immers veel oorzaken hebben, worden afgesnauwd kan aan het humeur van een ander liggen, of aan de eigen stemming. Moe zijn, of verdrietig en somber voelen, hoofdpijn of ergens anders pijn hebben, bepaalt het gevoel en de blik op de wereld. Wat er dwars zit, is vaak niet duidelijk en als er dan een snauw van een ander komt is het al snel dat dit de oorzaak is. Vaak is dan wel al duidelijk dat die snauw bovenop het al niet vrolijk voelen kwam en de druppel was voor het erna vervelend en ellendig voelen. Als het zover is gekomen is het zinnig de ware toedracht te ontrafelen van het nare gevoel, zoals wanneer het is begonnen en wat er allemaal meespeelt. Slecht slapen kan tot de vermoeidheid leiden, naar dromen kan blijven hangen in angst en onduidelijkheid en dit verdwijnt meestal niet zonder het onder ogen te zien. Wel kan het gevoel de richtingaanwijzer zijn om dit onder de loep te nemen, wanneer en waar het begon en te bekijken wat er gebeurde, of juist niet gebeurde. Als het laatste een teleurstelling was kan de oorzaak duidelijker worden en dat kan alleen maar door innerlijke eerlijkheid. Erkennen wat de eigen rol is geweest kan inzicht geven in welke acties zinvol zijn en welke niet, met consequenties voor volgende acties. Verspilde moeite voelt nooit goed en leidt niet tot tevredenheid, naar het gevoel leren luisteren of iets wel of geen goede actie is, is een heel ingewikkeld proces.

#### 12) Gegevenheden kritisch waarderen.

Een gegeven paard niet in de kijken betekent ook weer niet je omringen met spullen die niet je eigen smaak zijn, of een vervelende lading hebben. Wanneer het goed bedoelde cadeaus of acties zijn, is dit soms moeilijk om aan te geven en er iets over te zeggen. Vooral wanneer een ander denkt jou een groot plezier te doen en denkt te weten waarmee. Wanneer de persoon dichtbij staat in openheid en vertrouwen, is dit meestal wel een schot in de roos. De vreugde in het kunnen ontvangen komt dan recht uit het hart, precies zoals het is gegeven en bedoeld en dan is het goed zoals het is. Het gaat om die andere, zogenaamd goed bedoelde acties waar het eigen gevoel niet goed mee uit de voeten kan, al is de vorm heel goed gekozen. Eigenlijk komt dan naar voren wat al langer sluimerde en niet werd uitgewerkt zoals het had gemoeten. Dan lijkt het alsof het cadeau of de actie verkeerd is gekozen, maar zit de kneep in de eigen blokkade. Het is hetzelfde als een kus kunnen ontvangen en in openheid een welgemeende omhelzing weten te waarderen, of juist helemaal niet. De eigen innerlijkheid trouw blijven is vaak

een dilemma en een zogenaamde Judas kus accepteren is als weigering een afwijzing. Het er maar op aan laten komen en zo laten door toneel te spelen, is dan de enige mogelijkheid die innerlijk eigenlijk verafschuwd wordt. Als de goede manier nog niet is gevonden, is het van belang niet langer de kop in het zand te steken. Diep in het eigen gevoel ligt het antwoord verborgen en hiernaar op zoek gaan is de enige manier om de eigenheid te kunnen respecteren. Dan kan blijken dat het allemaal wel meevalt en de tegenzin op een ander vlak ligt en kan van daaruit een keuze worden gemaakt. Deze keuze als alternatief wat beter is geeft meestal hernieuwde mogelijkheden, al is het maar om de eigenheid trouw te blijven.

### 13) Verschillende mogelijkheden afwegen.

Veel keuzes bij aankopen worden gemaakt na vergelijken van alternatieven, waarbij de beste optie tot aankoop wordt gekozen. Bij gevoelens is het vaak een impulsieve reactie die pas achteraf kan worden keken en wordt betreurd. Ruilen of terugbrengen zoals bij een aankoop die achteraf niet gewenst wordt, is dan helaas niet mogelijk. De hele verantwoording over een lelijke, scherpe opmerking die uit nare gevoelens is ontstaan moet dan innerlijk worden uitgewerkt. Vanuit het ego lekker wraak hebben genomen op iemand, of over iets blijft nog lang doorsudderen. Het kan ook uit schaamte over het eigen gedrag worden betreurd en eventueel worden rechtgezet. De innerlijke rechtvaardiging kan soms tot een verontschuldiging leiden, maar dat maakt het voor de eigen innerlijke zuiverheid niet ongedaan. Ook al slijten door de tijd de scherpe kantjes er wel wat af, in gedachten blijft het aan de orde en zal er orde op zaken gesteld moeten worden. Andere gedragsmogelijkheden kunnen dan worden afgewogen, los van deze situatie, die de aanleiding tot het gedrag was. Door diverse alternatieven afwegen geeft dit inzicht in het eigen ego, waar het uiteindelijk altijd over gaat. De wil om te manifesteren kan op een scherpe, of zachtvaardige manier en flexibiliteit is hierbij een noodzakelijke voorwaarde. In de eigenheid bedreigd voelen is weer iets anders dan ten koste van een ander de eigen slimheid willen profileren. Afwegen achteraf kan een diepgaand proces van inzicht geven om niet meer in de valkuil van het ego te stappen.

### 14) Gelukkige herinneringen koesteren.

Wat voorbij is kan altijd worden herinnerd en is dan wel verleden tijd, maar in de geest een levende herinnering. Alles kan opnieuw worden beleefd en in beelden met het gevoel erbij kan elke herinnering worden herbeleefd. Deze mogelijkheid biedt veel andere kansen met andere mogelijkheden om te groeien en begrijpen van elke situatie. Door iets aan het geestesoog voorbij te laten gaan kan ook elke verandering worden aangebracht, als een soort variatie van diverse acties. Het gevoel bij alle acties kan min of meer worden gewijzigd door iets anders toe te voegen of juist eruit te halen. De meest eerlijke confrontatie met gebeurtenissen kunnen ook worden gereset in wat



betere acties zouden zijn geweest. In de eigen geest kan onbevooroordeeld het eigen gedrag worden bekeken met een wisseling van alle varianten. Juist door de situatie los van de werkelijke gebeurtenissen te kunnen herbeleven kan zonder echte pijn of verdriet worden gemijmerd over de eigen acties. Jeugdherinneringen kunnen vreugdevol of pijnlijk zijn, maar geven geen echt verdriet meer, het is alsof de harde randjes er van af zijn gesleten. Met een soort weemoed kan vol begrip het eigen gedrag worden gezien en vergeleken met hoe het nu is. Juist in dit soort terughalen kan vol vertedering iedereen en alles met een soort saus van acceptatie en vergeving worden beleefd zoals het is gegaan. Daarbij is er ruimte om te bedenken wat meer vreugdevol, of beter was geweest in het beleven van andere acties en gedragingen naar anderen. Juist in dit soort afstand nemen, kan alle gevoel er zijn en duidelijk worden gezien hoe anderen reageren op de eigen gedragsmogelijkheden. In een soort vrije associatie kan het meer wenselijke gedrag worden geoefend en in elke situatie worden veranderd. Dit levert dan een andere beleving op van alles wat er ooit is voorgevallen, met een verzachting van de eigen acties en die van anderen. Alle gebeurtenissen en voorvallen kunnen koesteren door er een soort sausje van acceptatie in wijsheid over heen te leggen.

#### 15) Bewijslast rechtvaardigen in de geest.

Alles wat er gebeurt in het leven laat een voetstap achter in de geest en zal worden verwerkt vervolmaakt. Juist de oprechtheid om zuiverheid na te streven werkt verder na voorvallen en acties in het leven. Diverse gebeurtenissen of gegevenheden veranderen in het accepteren van de beperkingen, zowel door de eigen acties als de gegevenheden. Met een beperking geboren worden is een zwaardere klus dan het leven als schoonheid in beminlijkheid te kunnen leven. Dit betekent niet dat het in het ene of het andere geval vanzelf gaat, altijd zal de menselijke geest groeien van de opgedane ervaringen. Juist door in een beperking ervaren, wordt de acceptatie en de creativiteit op de proef gesteld. In het zuiver vormgeven van het leven kan alles nooit in een keer volmaakt worden, groeien en leren van fouten en de eigenheid accepteren zijn hierbij onverbiddelijke voorwaarden. De eigen onvolkomenheden accepteren en uitwerken vraagt een buiging van het ego naar de werkelijkheid en verzoening met de mogelijkheden die er zijn. Als er werkelijke aanvaarding van de gegevenheden zijn met de beperkte mogelijkheden, kan dit zonder rechtvaardiging van falen in vrede en vreugde worden vormgegeven. Verdedigen van de eigen beperkingen vraagt veel energie en is vaak onnodig, elk vogeltje zingt immers zoals hij gebekt is en hoeft hierop niet te worden beoordeeld. Er is dan immers geen sprake van een beperking of een merel zingt dien geen nachtegaal is, juist de verschillen zijn dan waardevol. De menselijke geest heeft de klus om het ego te leren beheersen met de redelijkheid van het willen hierbij te integreren. Juist in het volledig accepteren en in vrede met alle gegevenheden om te gaan, alles en iedereen te respecteren om deze eigen wijze, ligt de eigen uiteindelijke vervolmaking.

#### 16) Beperken van de eigen inzet.

Er is altijd veel te doen in het leven, maar alle plannen ten uitvoer brengen is geen noodzaak. De geest is veelzijdig en kan over alles op ons inwerken en hierover allerlei uiteenlopende mogelijkheden en visies aangeven. De positieve, werkbare items zijn van harte welkom, de beschouwende vragen ons inzicht en overzicht en de minder vrolijke schuiven we vaak voor ons uit. Groeien in vaardigheden met betrekking tot geestelijk welbevinden gaat vaak gepaard met lichamelijke ervaringen. Ergens om kunnen lachen geeft ruimte, plezier en uitbundigheid, verdrietig voelen met tranen bij rouwen of verstoten voelen leidt tot afzondering en klein maken. Beide componenten zijn uiterst waardevol om het leven te vervullen en door al deze ervaringen te groeien in inzicht en overzicht. Het eerste is de positieve kant en geeft het gevoel dat we mogen zijn zoals we zijn in grootsheid en vreugde. Het laatste is meer als iets dat ongewild ons overkomt ook al voelt dit vaak als negatieve ervaring, het leidt tot inkeer en groei. Altijd druk bezig zijn in het dagelijks leven leidt vaak af van de werkelijke levensvragen, die er op de achtergrond wel zijn. Inzetten voor anderen is ook een soort afleidingsmanoeuvre om de eigenheid te ontlopen in druk bezig zijn, om goed te doen. De juiste balans zoeken en vinden om de eigen belevingen met acties recht te doen voor de eigen behoeftes, is vaak ver te zoeken. Alleen bij beperking van allerlei acties naar anderen kan door inkeren duidelijk worden wat de eigen wensen zijn en welke vervullingen nodig zijn. Bij hollen en zorgen voor een ander beperkt dit om in rust aan de eigen wensen en verlangens toe te komen, maar zorgen voor de eigenheid is een allereerste vereiste. Innerlijke rust is hierbij een voorwaarde, bijna als verveling te benoemen om het eigenbelang weer te ontdekken door de eigen gedachten. Dan kan met geestdrift het levenspad weer vorm krijgen op de gewenste paden.

#### 17) Gegevenheden uitwerken tot kwaliteiten.

Al lijkt het bijna ondoenlijk, elke kwaliteit kan in de uitwerking bijna worden vervolmaakt, zoals tuinieren tot wonderbaarlijke resultaten kan leiden. Voor iedereen en elke hobby heeft dit andere aspecten, die veel individueel plezier en gelukkige momenten kan geven. De eerste prijs winnen bij een schaakspel is van dezelfde orde, al staat het winnen hier voorop. Ook in de tuin is de zelfopgelegde norm van onderhoud of schoonheid in het geding, als de eigenheid kwijt kunnen in de hobby. Een mens is tot veel in staat en zoekt altijd bevrediging in de dingen die hij doet of onderneemt, maar ook hier is stilstand dodelijk. Als er geen groei meer is in het plezier of de mogelijkheden, dan gaat de echte kwaliteit achteruit en verdwijnt de interesse. Gelukkig kan er een andere interesse worden gezocht of gevonden en dit gaat meestal als een geleidelijk proces. Een verzamelaar van bierdoppen kan overstappen naar etiketten, of bierviltjes en hier weer alle lol en verzamelwoede in kwijt. Vooral het delen van het plezier met andere verwoede verzamelaars geeft bevrediging en levensinvulling, maar bij antiek, postzegels en munten kost dit een aardige duit. De stap naar geld beleggen,

sparen of bewaren voor de oude dag is ook een creatief proces, waarbij alle inventiviteit kan worden gebruikt. De keus voor iets maken is een individueel proces, waarbij alleen innerlijke belangen meespelen en voorkeur soms tot gedrevenheid en fanatisme kunnen leiden. Meestal gebeurt dit als er verschillende individuele invullingen worden samengevoegd, door uitwisselen en ruilen ontstaan dan andere belangen die de werkelijke innerlijke vreugde teniet doen.

18) Vergeeten wat van levensbelang is.

Dagelijkse dingen lijken bijna onbelangrijk als ze in de dagelijkse sleur van het bestaan terecht zijn gekomen, het zijn dan de noodzakelijkheden als een soort basis van het bestaan. Zoals het vanzelfsprekend vinden dat er allerlei soorten voedsel voorhanden is en er hier geen honger hoeft te worden geleden. Vaak wordt er meer aandacht besteed aan wat er nog bij kan en nog ontbreekt, niet zozeer als wat gemist wordt, maar als norm die nog meer tevredenheid kan geven. Dit is te vergelijken met een kamer inrichten van een bouwtekening en deze eerst met de noodzakelijke basisattributen en opvullen. De grootte en veelheid van alle noodzakelijke aanpassingen kan alleen vanuit een inzichtelijke beginsituatie worden vormgegeven. Op deze manier kan de invulling worden beheerst van bijkomende zaken, die pas later kunnen worden ingevuld. De menselijke geest kan immers niet vanaf het begin alle details aan om te verwerken in concrete acties. Groeiende inzichten beginnen meestal als een klein idee dat even voorbij flitst en vaak amper wordt opgemerkt. Verfijnen van het gedachtegoed vraagt alertheid en open staan voor nieuwe aanvullingen en inzichten. Los van het gewone dagelijkse leven kan dan vanuit de gegevenheden die er zijn alles verder vorm krijgen. Daarbij is en blijft de basis altijd het belangrijkste, als de fundering van een huis is verzakt, of rot is, heeft bouwen hierop geen enkele zin. Zo is het ook met dagdromen, fantaseren en mooie plannen uitdenken waar geen enkele basis voor is, zoals in een kasteel willen wonen. Onwerkelijke dagdromen kunnen dan een leegte opvullen die door de werkelijkheid wordt ingehaald, maar wel vervulling geven waar behoefte aan is. Kiezen voor iets wat wel mogelijk is in het dagelijks leven, geeft erna als een soort compromis voldoening waar prima mee te leven is.

19) Het menselijk brein optimaal hanteren.

Waar goed over nagedacht is en dus is voorberekt in de geest en de materie, heeft een goede kans van slagen. Er zullen altijd bijstellingen noodzakelijk zijn, want zelfs tijdens een uitwerking komen er veranderingen. Waar eerder geen aandacht aan kon worden besteed, omdat het bijzaken leken, manifesteert iets zich soms als een soort ondergeschoven kindje. Zoals in een keuken de aanschaf van een fornuis simpel lijkt in te vullen, kunnen hierbij de meest ingewikkelde factoren gaan meespelen. Dit direct willen gaan uitwerken zou de hele verdere gang van zaken kunnen vertragen, maar

langzaam kan duidelijk worden dat dit toch wel noodzakelijk is. Een signaal negeren dat voorbij komt, zal later altijd nog een keer in sterkere vorm zich manifesteren. Eigenlijk is het omgaan met dit soort signalen heel simpel door hiervoor een aandachtslijstje met prioriteiten te maken. Dan kan het niet worden vergeten en belast het de geest niet in de verdere uitwerking van het grote plan. Blijft een aandachtspunt zich steeds duidelijker opdringen, dan zal er telkens een soort noodzakelijke prioriteit naar voren komen waarmee rekening gehouden moet worden. Dit vereist dan een nauwkeurige notitie op het eerdere lijstje en kan zelfs betekenen dat het bovenaan komt, of dat het fornuis een eigen notitieblaadje wordt. In de loop van de gebeurtenissen zal langzaam het belang hiervan zich steeds duidelijker aftekenen. De kwestie om een fornuis alleen te hoeven kiezen en ergens plaatsen is dan al lang verleden tijd, vanwege alle noodzakelijkheden die erbij te pas komen. Het plaatsen van een stopcontact, de afzuigkap en de bereikbaarheid kan langzaam een heel project worden dat in het begin nog kan worden vormgegeven. Als de hele keuken al is ingericht is deze verandering niet meer mogelijk en zou het geheel een beperkende factor zijn geworden. Alles vooraf optimaal overzien is onmogelijk, juist groeiend inzicht maakt alles nog beter om het allemaal te kunnen overzien.

## 20) Voorbarige conclusies checken op zuiverheid.

Elk mens heeft sterke en zwakke kanten en het evenwicht is naar de volmaakte mens groeien in het leven. Altijd alles kunnen overzien in zuiverheid betekent het volledig beheersen van de eigen zuiverheid en dat is bijna nog onmogelijk. Er zijn zeer charismatische personen die dit stimuleren, maar voorlopig is het eigen ego nog niet zover om zichzelf te kunnen overstijgen. Dit is vooral geen kwestie van onwil, maar veelal het eigen innerlijke ik nog niet kunnen loskoppelen van het ego. Willen is vaak onduidelijk en een krachtige persoonlijkheid heeft veel om te manifesteren wat ook als wensen kan worden gezien. De onzichtbare grens tussen wensen en het willen van het ego is alleen met het gevoel en meestal alleen maar achteraf te detecteren. Dan is de actie al geweest en kan in het nabeschouwen duidelijk worden waar het ego er meer of minder had kunnen zijn. Het al of niet manifesteren heeft veel goede kanten en of het over de top was, ten koste van een ander is altijd een grensoverschrijding. Juist door dit zelf te ontdekken en te ervaren wat de consequenties ervan zijn geweest, kan tot nieuwe inzichten leiden. Deze als een herwaardering te zien, kan een volgende keer dan worden voorkomen en anders worden ingevuld. Op weg naar de eigen vervulling tot volmaaktheid zal de prestatie steeds moeten worden bijgesteld op basis van eerdere evaluaties. De eigen belangen bovenaan zetten is een eerste vereiste, op de tweede plaats gaan staan kan altijd nog. Maar de zuiverheid om die eerste plaats te bereiken en te handhaven is waar het om gaat, het ego ook kunnen terugtrekken kan vaak noodzakelijk zijn. Dan gaat het er veel meer om andere ego's ook ruimte te geven en vervolgens vanuit het innerlijk te beraden over de eigen invulling. Na deze innerlijke evaluatie zullen alle belangen veel duidelijker zijn om iedereen zijn eigen plaats te gunnen.

## 21) Genoegens waarderen en herwaarderen.

Elk mens kan genieten van iets, vooral als het als een verrassing op zijn pad komt en niet verwacht, of als een verplichting is bedoeld. Gezellig verjaardag vieren heeft amper iets met verplichte cadeautjes te maken, de aanwezigheid van de gasten die het mee willen vieren is van groter belang. Voor een kind is dit nog niet duidelijk, daar gaat het nog wel om het krijgen en het middelpunt zijn. Gezoend worden bij de felicitaties is dan vaak een vervelende aangelegenheid, maar het cadeau maakt veel goed. Later is dit andersom en is de intimiteit van het samen vieren en de oprechte felicitaties juist de reden tot hiervan genieten. Blij worden van iets of iemand is een proces dat nauwlettend vorm gegeven moet worden, het verandert immers voortdurend. De eigen genoegens zijn aan verandering onderhevig en kunnen van kleine dingen naar grote acties gaan en andersom. Een aai of lieve blik kan dan meer gaan betekenen dan lekker gebak voor bevrediging en korte stilling van de trek. Honger en dorst gelden immers niet alleen voor de lichamelijke bevrediging, maar vooral ook voor de geestelijke gevoelsinvulling. Innerlijke blijheid en in tevredenheid genieten is heel iets anders dan volgegeten en gedronken met een opgeblazen gevoel. Ook de waardering van voedsel heeft beide kanten en de geestelijke en lichamelijke kant ervan is totaal verschillend. Behalve op tijd stoppen en blijven genieten met de inname van drank en eten, is er de component inhouden om niet teveel te nemen. Innerlijke vreugde in blijde dankbaarheid ervaren en hiervan genieten, kan met tranen van het lachen ook soms bijna te veel zijn. Deze diversiteit en overeenkomst kunnen een afwisseling van emoties door allerlei overweldigende gevoelens teweegbrengen. De pret en de napret zullen samen ingebed de uiteindelijke waardering geven en tot diverse inzichten leiden. Alles is immers veranderlijk en een kinderfeestje is iets heel anders dan op volwassen leeftijd een verjaardag vieren, los van het ongemerkt en ongewild ouder worden. De keuze van vieren en feesten is er immers een die altijd bijgesteld kan worden naar in eigenheid de vreugde en het genieten te kunnen en willen beleven.

## 22) Nooit opgeven wat het goede pad is.

Tegenslag is er in het groot en in het klein, beide moeten overwonnen worden om verder te komen. Geen zin hebben lijkt maar een kleine tegenstand, maar om dit te overwinnen kan een enorme aanslag op de beschikbare energie hebben. Vaak is er dan meer aan de hand wat met geen zin hebben gevoeld wordt, motivatie zou hiervoor een goed woord kunnen zijn. Ergens het nut niet meer van inzien is door dit erkennen een enorme dip, daarbij is het kunnen en willen inzetten van een evaluatieproces is dan aan de orde. Dan zullen alle factoren aan de orde moeten komen die zouden kunnen meespelen en apart op hun waarde moeten worden bekeken. Soms is het gevoel erbij belangrijker om de tegenstand op te kunnen sporen en te elimineren. Niet alleen wanneer de motivatie verdwenen is, zoals er geen zin meer in hebben zich manifesteert is dit noodzakelijk. Juist regelmatig bekijken hoe alles ervoor staat, wat leuk is en wat minder bekijken levert de meeste resultaten op. Bijstellen van iets wat verkeerd is gegaan vraagt meer inzet dan het gevoel honoreren wat er aan de hand is en waar de

tegenzin vandaan komt. Doorgaan en verzetten tegen deze tegenzin leidt af van het goede pad om gemotiveerd aan de slag te blijven. Soms is een kleine bijstelling op basis van iets wat er gebeurd is al voldoende om de weg weer op te schonen en begaanbaar te maken. Het gevoel kan vaak eerder dan tegenvallende resultaten een wegwijzer zijn om een ander pad in te slaan. Alert zijn op de eigen motivatie en tegenzin erkennen als signaal, is beter ten halve gekeerd dan ten hele verdwaald. Op het gewenste pad blijven vereist regelmatig een waardebeoordeling van alle factoren. Tegenzin en tegenstand zijn hierbij van groot belang met alles loepzuiver te bekijken van soms betekenisloze lijkende factoren, of er misschien aanpassingen en wijzigingen nodig zijn.

### 23) Geweldloze verschuivingen laten gebeuren.

Soms is het noodzakelijk veranderingen aan te brengen, maar stoort de huidige situatie niet zodanig om actie te ondernemen. Wanneer later blijkt dat het zonder een bewuste actie is opgelost, kan dat even tot plezierige verbazing leiden. Helaas is het niet zo dat alles vanzelf gaat wat er beter kan en verandering vraagt, het opmerken is wel altijd de eerste actie hiertoe. Onbewust kan er ook geen gevoel van dat soort vreugdevolle verbazing zijn, het opmerken van de noodzaak er iets aan te doen is dan verdwenen. Alsof de kabouters aan het werk zijn geweest en zo is het ook, opschoning van een situatie kan immers op veel manieren. Als het stof te veel wordt, belemmert dit en dan kan even blazen voldoende lijken te zijn. De druk is er dan vanaf en voordat het zich allemaal weer gaat vastzetten doet zich dan zomaar, out of the blue een alternatief voor. Dat is ook het gevoel bij iets plannen buitenshuis en dat de zon dan uitbundig schijnt ter verhoging van de feestvreugde. Soms zit het mee en soms zit het tegen, maar veel verschuivingen voltrekken zich gelukkig onopgemerkt. Daarom is het van het grootste belang er aandacht voor te hebben als er iets niet deugt, of dreigt mis te gaan. Door hierop tijdig actie te ondernemen kan vaak erger worden voorkomen, maar dat kan alleen als het bewust zo ervaren wordt. Bij elke confrontatie meteen in actie komen en tussen de vechtende personen in gaan staan, is niet aan de orde. Wel als er voortdurend ruzie is met toenemende gewelddadigheden, hierbij is het wel aan de orde om te reageren, al is het alleen al in alertheid. Begrip voor de situatie vereist eerst deze alertheid om de situatie te ervaren, dan kan dit daarna gedeeld worden en daardoor vaak al veel oplossen. Elk mens heeft de capaciteiten het leven in te vullen en door ervaringen te leren, een handje geholpen worden door begrip van een ander is daarbij heel plezierig.

### 24) Bewogenheid als passie delen.

Veel mensen ervaren dezelfde emoties, waarbij en hoe kan hierbij totaal verschillen. Raakt de een snel in paniek, een ander kan onverschillig overkomen door stoïcijns gedrag. Iedereen reageert anders, op de eigen manier en vanuit het eigen gevoel wordt verwerkt wat er gebeurt in het leven. Ook in de tijd kan dit in heftigheid kunnen en willen toelaten direct of geleidelijk zijn. Het is hetzelfde als na een operatie de een snel

weer monter en fit is, terwijl dit voor de ander als een langdurig genezingsproces wordt ervaren. De verschillen die er zijn lijken los te staan van de overeenkomsten, zo kan leeftijd hierbij een grote rol spelen. Wanneer het de zoveelste tegenvaller in een ander ziekteproces is, kan genezing een langdurige zaak zijn. Dan lijkt het alsof het hele lichaam meedoet met alles wat er gebeurt en geestelijk moet worden verwerkt. De gemeenschappelijkheid lijkt bij dit proces dan vaak ver te zoeken, terwijl achteraf de ervaringen veel overeenkomst hebben. Juist het weten van deze ervaringen, kan door delen het begrip voor een ander nog hierbij vergroten. Alsof deze ervaringen een ingang zijn om ervan te leren en hoe een ander dit heeft beleefd, zonder de eigen gevoelens als leidraad te nemen. Elk mens ervaart alles op de eigen manier en die eigenheid respecteren is wat gewenst is voor iedereen. Iets niet kunnen, falen, zakken voor een examen zijn allemaal tegenslagen die verwerkt moeten worden. Veroordeling hiervan door een ander vanuit een bijna beter weten en zich hierboven voelen staan is nooit aan de orde. Zelfs oordelen zonder die ander te horen en te weten wat de beleving erbij betekent, is al als een vorm van roddelen te zien. Alleen verplaatsen in de ander zonder (voor)oordeel en luisteren, kan in het delen met de eigen ervaringen worden vergeleken.

## 25) Bevooroordeelde visies ontwarren.

Achter veel werkbare ideeën liggen uitwerkingen ten grondslag die soms bijna niet zijn terug te vinden. Zoals gewoontes passen in het dagelijks leven, zijn ze ooit bedacht en vereisen vaak weinig aanpassing. Simpele zaken kunnen zo op de automatische piloot worden verricht zonder dat er bij hoeft worden nagedacht. Tandenvoetsen is zo'n een handeling die alleen als er echt iets bijzonders is met aandacht wordt bekeken. Ondertussen kunnen de gedachten dan volop met andere dingen bezig zijn en dit is ook een vorm van multitasken. Met werkelijke aandacht iets bewust doen en ontdekken, is alles wat de eerste keer gedaan moet worden. Daarna kan het in het laatste van de automaat en dan wordt het een totaal andere, een soort gedachteloze en onbewuste beleving van dezelfde actie. Gebruiksaanwijzingen van soortgelijke en nieuwe spullen die ongeveer binnen dezelfde categorie vallen worden, daardoor zelfs vaak genegeerd. Dat breekt op als het niet helemaal op de ervaringswijsheid vlot verloopt en dan moet hierbij de eigen-onwijsheid worden erkend. Het gevoel dat het niet klopt wordt vaak als waarschuwing genegeerd tot een schroef te weinig hebben, of overhouden. Gelukkig kan dit vaak achteraf nog worden hersteld, maar het eigenwijze weten krijgt wel een deukje. Het innerlijk weten en bij twijfel niet verdergaan klopt altijd en kan als het ware zegevieren door deze les. Overmoedig het nut van de gebruiksaanwijzing negeren is als ego actie een soort ontdekkingsreis en testen van de eigen bekwaamheid. Het eigen weten soms overschatten geeft dan groei in het niet altijd alles weten, deze grens weer ervaren kan met alles altijd tot inzichten leiden. Alleen op de gebruiksaanwijzingen vertrouwen is een andere optie, die lijkt op zonder de eigen visie en capaciteiten alles altijd klakkeloos aannemen en overnemen.

## 26) Aangeleerde vaardigheden eren.

Jong geleerd oud gedaan is geworden als bijna oubolligheid, het belang lijkt verdwenen door de nieuwe vaardigheden die zijn ontwikkeld. De basis die voor alles wat moet worden geleerd lijkt vanzelfsprekende kennis te zijn, als een soort eigendom met inschatting van de eigen vaardigheden. Zelfverzekerd worden door het gemak waarmee iets te leren is, is dan bijna een onderschatting van het leerproces. Pas als er iets vervelends gebeurt in het leven, is die waarde van het leervermogen weer duidelijk en zal dan opnieuw moeten worden veroverd. Terugkijken op ontwikkelde vaardigheden kan een soort neerkijken zijn op de eerste stapjes, zoals de simpelheid van het basisonderwijs. Bagatelliseren van het aanleren van basiskennis is een overschatten van de eigen mogelijkheden om iets te leren. Buiten het eigen vakgebied, of een specialisatie in kennis of vaardigheden is er een onwetendheid van andere kennis als die moet worden eigen gemaakt. Als een soort voorbereiding voor een examen moet dan soms alles worden geleerd wat zich opeens voordoet in het leven. Verdiepen in de techniek van een auto, een hypotheek afsluiten, ouderschap, lichamelijke kwalen, beperkingen en mogelijkheden. Bij dit alles is de zekerheid van weten hoe dit te moeten leren vanuit een onbekwaamheid, of ergens iets totaal niets van weten. Een kookboek dat als hulpmiddel de weg wijst in de mogelijkheden en de juiste manier om gerechten te bereiden en verfijnen is een uitkomst. Toch is dit alleen maar de basis om de vaardigheden te weten, de praktijk is vaak anders. Allerlei kookprogramma's helpen hierbij wel mee, maar het doen en het aanleren van de vaardigheid is een hele klus. Lange studies voor allerlei wetenschappen, diverse specialisaties en diploma's voor allerlei vakgebieden vereisen altijd nederigheid om dit te willen leren.

## 27) Begrijpen van de voorwaarden.

Verzet tegen opgelegde regels is vaak terecht, maar soms ook onterecht en regels veranderen is bijna onmogelijk. In het innerlijk woedt dan een strijd van onrecht ervaren waartegen geen verweer mogelijk is. Dit kan voortkomen uit slepende situaties waar eerder verandering in had moeten komen, maar kan ook hierdoor een soort valse beschuldiging ontstaan. De eigenheid met rechtschapenheid is dan min of meer in het ongelijk gesteld over deze gebeurtenis en er is een scheidslijn ontstaan tussen deze en andere acties. Er zijn veel gebeurtenissen waar weleens een draai aan moet worden gegeven die niet zo fraai is en geen schoonheidsprijs verdient in zuiverheid. Dat voelt dan als door de mazen van het net zijn geglipt, maar als er onrecht wordt ervaren moet dat worden bestreden. Als dit terechte gelijk niet wordt geaccepteerd staat de persoonlijkheid in het recht en moet dan tot veel concessies in staat zijn. Bakzeil halen met het gelijk aan zijn kant vergt een moeilijke egostrijd, alsof iemand op het kerkhof ligt, maar wel van rechts kwam en voorrang had. Toegeven en de reikwijdte in redelijkheid kunnen nuanceren vraagt terugtrekken van het egobelang. Het gaat dan niet om accepteren van de situatie en de mogelijke oorzaken en gevolgen, maar om het gelijk krijgen. Daar is niemand behalve het eigenbelang bij gebaat, gelijk hebben is iets anders dan gelijk krijgen. Dure processen en oplaaiende emoties kunnen dit gelijk



hebben meestal niet in krijgen veranderen en opgeven is dan de strijd staken. Het innerlijk weten dat het niet terecht is, kan dan een verzachting geven en leiden tot groeien naar acceptatie. Uiteindelijk is dit ook het begrijpen van de escalatie die gestopt moest worden voor de eigen geestelijke rust.

#### 28) Gegeven talenten benutten.

Liefhebberijen en hobby's lijken zich vrijblijvend door de jaren heen als vaardigheden te ontwikkelen. Menig schilder staat verbaasd als zijn werk gewaardeerd wordt, of geld oplevert. Dit is geen valse bescheidenheid, maar de groei van iets wat in de geest ontstaat en gemaakt, geknutseld, geschreven of geschilderd wordt is een innerlijke potentie. Tevreden zijn met het resultaat is ongeveer wat het moest worden vanuit de gedachtewereld en innerlijke beleving. Hiervoor bestaan geen specifieke eisen en regels, wat uit het hart komt vormt zich langzaam tot wat het gaat worden. Alsof het van een vaag en negatief soort beeld langzaam scherp wordt en daarbij eerst het vage in bijna niet weten wat, wordt neergezet. Het proces van groeiend innerlijk weten wat het gaat worden, wordt in gedeeltes tot in de finesses vormgegeven. Een ander kan de diverse combinaties van materiaal, kleuren of gebruikte woordkeuze wel of niet waarderen, maar dit is voor het eigen innerlijk eigenlijk niet van belang. Het is als een drive die in een aardse vorm gezet moet worden op deze manier, los van structuur en kwaliteit. Hierdoor aangesproken worden, het effect ervan en de waardering is er voor de een wel en de ander niet. Elk mens heeft zijn eigen voorkeuren zowel om iets te maken als geraakt worden om iets te kunnen waarderen. De afkeuring van de een en de waardering van de ander, verandert voor de maker nooit het eigen innerlijk weten hierover. Soms is er een diepe erkenning bij een ander te merken, of juist een enorme afwijzing, maar daarvoor is het werk niet gemaakt. Het eigen weten dit talent op deze manier te ontwikkelen en vanuit de geest vorm te geven is een innerlijk proces van overgave en groeit. Een schilderij borduren of schilderen van een voorgedrukt patroon, of modelvliegtuigjes bouwen is een andere keuze. Hierop een vrije associatie toelaten bevordert het eindresultaat meestal niet.

#### 29) Gegevenheden regelmatig controleren.

Alles is aan verandering onderhevig, meningen, situaties en ja zelfs bergen slijten af en rivieren verleggen hun stroming. Elk mens verandert voortdurend zowel lichamelijk als zijn mening en allerlei omstandigheden wijzigen voortdurend. In periodes van rust, die als inbedding te zien zijn, na veranderingen en wijzigingen, is een mens in staat zich te vervelen. Drukke periodes vragen veel van het innerlijk om te kunnen aanpassen aan allerlei veranderingen en deze in te bedden in het dagelijks leven. Een vakantie lijkt hiervoor aangewezen, maar juist dan wordt er weer veel van gevraagd door plannen, reizen en een nieuwe omgeving met andere behuizing en weersomstandigheden. In de eigen omgeving rustig alles verwerken wat het leven aanbiedt geeft vaak een rusteloos gevoel, alsof het niet genoeg is en meer of anders moet. Eigenlijk is dit al een teken voor

contemplatie om waar werkelijk behoefte aan is te gaan inventariseren. Leegte kan snel worden opgevuld met te ondernemen acties, maar in de leegte zit ruimte om de eigen gevoelens onder de loep te nemen zonder de drukte van alledag. Een opkomend gevoel in rust kritisch bekijken geeft niet alleen de schaduwzijde, maar ook de voldoening gevende kant weer. Het gevoel van trots over iets is behalve bevrijdend ook motiverend in deze richting verder te gaan, als kwaliteiten verder ontwikkelen in diepe waardering. Nare gevoelens in ogenschouw nemen is minder plezierig, maar zonder de stress van het moment zelf is dit een afstandelijk beschouwen. Zonder de emotie van het moment kan van een afstand in de geest bekeken worden wat er anders had gekund. Zowel de mogelijke positieve wendingen kunnen worden afgezet aan de eventuele dramatische en tot een neutraal geheel komen. Zelfs als er geen directe keuze voor verandering zich aandient, komt erna meer rust met begrip door dit overschouwen. Meestal dient de werkelijke conclusie over het geheel zich pas later onverwacht aan in een zeker weten hoe het allemaal had moeten gaan. Zelfs dan is het nooit te laat om dit innerlijke weten uit te voeren in de werkelijkheid.

### 30) Beloftes doen en nakomen.

Iets beloven is als goed idee snel gedaan zonder alle consequenties te overzien die hierbij horen. Wanneer later duidelijk wordt wat het allemaal behelst, zal dit altijd in eerste instantie vaak uitstel betekenen. Als het veel inhoudt, zal eerst de balans opgemaakt moeten worden met een planning hiervan. Het leuke idee wordt dan al iets minder plezierig uit te voeren door alle consequenties die erbij horen. Op de gedane belofte terugkomen is dan nog helemaal niet aan de orde, overspoelt door de enorme reikwijdte moet er dan eerst een poosje rust worden genomen. Nadat alles in kaart is gebracht en een beetje is bezonken, kan het totaal duidelijk worden in overzicht. Hierop kunnen de prioriteiten worden gesteld, met wat er is als ballast, teveel inzet vraagt, of geld kost. Dit aangepaste plan geeft dan al niet meer de vreugde die het spontane idee teweeg bracht door deze inperkingen. Deze andere, de schaduwkant kan zwaar gaan wegen en de balans naar wat het zwaarst weegt moet worden opgemaakt. Meestal gaat dit vaak ook niet over een nacht ijs en alle beweegredenen worden nog een paar keer op een rij gezet. Ook dit heeft weer met deze zorgvuldigheid tijd nodig om alles te kunnen blijven overzien en te kunnen hanteren. Tot zover is het idee als belofte nog steeds aan de orde zoals het is toegezegd en kan alles even bezinken, zoals er even een paar nachtjes over slapen. Dan begint de onrust en moet er een keuze gemaakt worden, in eerste instantie over de vraag of de belofte wel of niet moet worden nagekomen. Elk mens is vrij een eerder gedane belofte te wijzigen als het te groots is. Dit is reëler dan doorgaan op de ingeslagen weg, of het zogenaamd te vergeten. Uiteindelijk kan door hierover in gesprek te gaan er immers ook een deel wel of niet worden uitgevoerd. Dit is geen onwil of falen, maar een aanpassen aan de werkelijkheid zoals die zich voordoet. Het aanbod en het idee waren prima, de mogelijkheid van uitvoering zal altijd beperkingen geven. Dit hoeft aan het plezier niets af te doen als het in zuiver overleg wordt aangepast.

### 31) Vergeten waarden herbeleven.

Wat als waardevol is beleefd en gekoesterd is een mooie herinnering en kan zo weer worden opgepakt en herbeleefd. Vaak zijn de omstandigheden veranderd en het gevoel lijkt dan bijna helemaal verdwenen. Door elke wijziging komt er een andere energie vrij en bij fijne herinneringen gaat het er nu juist om dit allemaal vast en compleet te houden. Opnieuw deze herinnering gaan beleven, geeft vaak een ander beeld dan de beleving is geworden in de gedachten. Behalve dat een bos groter lijkt geworden, de weg er naartoe veel korter is dan in de herinnering, geeft het geheel vaak niet de ultieme verwachte voldoening. Ontdekkend beleven is een actief proces en een herinnering kan door de geest worden aangevuld en veranderd. Dit gaat geleidelijk, de scherpe kantjes slijten en het geheel wordt vaak tot een conclusie die is ingebed in een soort ideaalbeeld. De wens om daar weer gelukkig te zijn, zonder enige tegenwerking en waar de zon altijd schijnt is een utopie. Alleen al het weer kan deze illusie verstoren, wanneer het pijpenstelen regent, ziet de wereld er al heel anders uit dan dat het in gedachten was. Zelfs de bergen slijten af en de stroom van een rivier meandert verder, wat voorbij is en geweest is verleden tijd. Veel herinneringen zijn het waard om blijvend gekoesterd te worden, maar vasthouden aan iets wat is geweest belemmert verdere groei. Dan kan immers niets meer voldoen aan dat wat ooit zo bijzonder was en nooit meer geëvenaard kan worden door iets anders. Het blokkeren door dit vasthouden is te vergelijken met andere herinneringen die in de geest kunnen uitgroeien tot rampen. Vaststaande overtuigingen relativeren en andere, nieuwe visies omarmen is in het leven staan met nieuwe waarden ontdekken.

### 32) Voorwaardelijke toezeggingen.

Direct een besluit nemen kan soms noodzakelijk zijn, maar vaak is uitstel heel goed mogelijk om alles nog even te overwegen. Als niet in een nacht over het ijs gaan is het moment van keuze dan mogelijk na volledige overweging. Vooral als er nog geen gevoel bij is en wanneer een vraag onverwacht komt zonder dat de consequenties in een oogopslag duidelijk zijn. Door in een web van niet overzien van alles wat er bij komt te raken, kan om verdere verwarring te voorkomen een keuze worden gemaakt om er maar af te zijn. Dit is vaak op straat, via de telefoon, of aan de deur verkoop een veel gebruikte overrompelingstechniek. Elk mens heeft een innerlijk recht op zelfbeslissing, een ander kan dit nooit claimen. Dit is al het benauwde gevoel op het moment van onder druk gezet worden en hier van af willen. Het gevoel waarschuwt eigenlijk al dat het niet OK is en de eigen mening of onwetendheid er niet mag zijn. Het voelt vaak als aansmeren en slijmerig en zelfs dat is niet respectvol, alsof de gehanteerde stroopkwast gewaardeerd moet worden. Uitspraken als u wilt toch ook dat uw was helder en schoon is, hebben een suggestieve belering in zich. Voor iedereen is dit moeilijk om mee om te gaan en de enige remedie is het opeisen van de eigenwaarde. Er nog even over na willen denken om alles op een rijtje te zetten en hierop terug mogen komen, is bij elke actie en aankoop wenselijk. Het is het omgekeerde van nu snel beslissen om daarmee voor een korting of premie in aanmerking te komen. Het eigen verstand en gevoel zijn prima om

op te varen in het leven, een ander heeft hierover helemaal geen zeggenschap. Een oordeel, of een veroordeling van de eigenheid vanuit eigenbelang is zelfs een respectloze benadering.

### 33) Vergeten waarde herontdekken.

Genieten van een ijsje kan vreemde associaties oproepen met de vraag hoe lekker is het eigenlijk echt die zoete, koude, snel druipende massa. Het innerlijk beeld van een ijsje is verweven met mooi weer en als een traktatie bij een feestgevoel de kers op de taart. Na het eten ijs als afsluiting van een gezellig samenzijn geeft dit weer een hele andere waardebeoordeling als er iets te vieren valt vooral met vuurwerk erin. Het beeld van een grote sorbet met veel ijs en slagroom kan het water in de mond doen lopen, hoewel het achteraf altijd een beetje tegenvalt. Door een kleurige afwisseling van zoet en zuur, zacht en koud smaakt dit in het begin heerlijk. Helaas is de maag meestal niet berekend op de inname van deze koude en grote portie en wordt het vaak er tegen moeten eten om het op te krijgen. Verlangen naar iets is de waarde weten en willen herhalen, vaak is de beleving dan veranderd en zal de waardering moeten worden bijgesteld. De eigenwaarde met de mogelijkheid om aan allerlei talenten en creaties vorm te geven kan altijd verder ontwikkeld worden. In herwaardering van sommige kwaliteiten en oude vaardigheden is er vaak nog een groei of uitbreiding mogelijk ondanks dat sommige denkbeelden blijken verouderd. Maar dit betekent niet dat ze niet meer dienen, want juist vanuit de oude basis kan er weer een verdere uitwerking worden gemaakt. Alles kan vaak in een andere vorm, vanuit een soort overzicht met de huidige mogelijkheden worden verrijkt en aangepast. Uit het hoofd rekenen hoeft allang niet meer en telramen lijken uit de tijd als nostalgie. De waarde van kunnen rekenen en ook gebruik maken van nieuwere vormen is al waardevol op zich, al zijn wiskundige rekenprogramma's niet voor iedereen toegankelijk.

## DEEL 3: INLEIDING

Veel vergeten waarden en mogelijkheden kunnen worden vernieuwd en hernieuwd veel belangrijke aanvullingen in het leven geven.

Oude wijn behoeft geen krans is hier van toepassing, de dingen en gewoontes die goed zijn, blijven waardevol als ze met respect worden gezien.

Het respecteren van alles en iedereen en dit met de eigen mening doorvlechten geeft meer inzicht in de eigenheid.

Waar schort het aan om veranderingen te durven toestaan en waarom rebellie vaak de enige oplossing voor verandering is kan moeilijk worden gehanteerd.

Welke waarden worden er voor de eigenheid overschreden bij brutaal gedrag en wat betekent waardering voor oude gegevens.

Starheid tegenover flexibiliteit, welwillendheid tegenover negeren en deze starheid zijn tegenstellingen die moeilijk te hanteren zijn.

Het eigen recht in handen nemen en vechten voor de goede zaak lijken de eigenheid recht te doen, maar de vraag is of dit ook zo is en voelt voor een ander.

Voor de eigenheid opkomen betekent ook de eigen mening trouw zijn, de grens om daarbij de eigenheid van een ander daarbij te respecteren is vaak moeilijk te trekken.

1) Eigen waarden als eigenwaarde zien en leven.

Voor iedereen is de wereld de eigen werkelijkheid waar anderen in meespelen, maar de eigenheid centraal staat. Dit soort egoïsme is de eigen visie van waaruit alles in het leven wel of niet wordt ingebed, of verworpen als hier niet bij horend. Diverse ervaringen vormen de eigen persoonlijkheid met de eigen- aardigheden en de blik op de wereld. Andere mensen en de omgeving spelen hierin nooit de hoofdrol vanaf de groei van het zelfbewustzijn door het ego. Vanaf klein kind is er al de eigenheid die wordt geëtaleerd, met huilen en lachen wordt dit al geïnterpreteerd als het eigen willetje. Het zelfbewustzijn ontwikkelt zich gaandeweg het leven en andere mensen zijn daarbij enkel toeschouwers. Goede raad met geboden en verboden kunnen dit kanaliseren om te laten uitgroeien tot volwassenheid en elke persoonlijkheid doet dit op de eigen manier. Alle keuzes die worden gemaakt ook willen en kunnen leven en vormgeven is altijd helemaal aan de eigenheid van elk mens. In een maatschappij met regels, voorwaarden en straffen vraagt dit een soort vrijwillige overgave, waarbij de eigenheid van elk mens niet centraal staat. Innerlijk conflicterende gevoelens komen hierbij in het gedrang door een niet altijd kunnen laten zien, willen en doen wat vanuit het gevoel gewenst wordt. Dit inperken van de eigenheid op een vrijwillige basis is niet voor iedereen even eenvoudig. Het ego weert zich dapper in regels omzeilen om de eigenheid tegemoet te komen om in de eigen innerlijke vrijheid te kunnen leven.

2) Verkeerde vormen herkennen en herstellen.

Zoals oude gewoontes ingesleten raken, krijgt alles eerst een inbedding in het geheugen en dan worden ze vanzelfsprekend. Elke keer bij alles aandacht geven alsof het iets nieuws is werkt niet, vaak is dit een basis en genoeg om op verder te gaan. Het evenwicht leren bewaren op een step is een soort basis die bij leren fietsen verfijnd wordt en verder ontwikkeld bij skiën en skaten. Het zou overbodig zijn om steeds de stepbasis bij alles te betrekken zolang het evenwicht goed is ontwikkeld. Een scheef getrokken basis ontdekken valt niet mee, juist omdat er veel evenwicht omheen is gebouwd, zowel in lichamelijke als in geestelijke zin. Een mens kan vaak in veel situaties zich staande houden, al is het soms in extreme situaties bijna ondoenlijk. Zware emotionele belevingen zullen zich meestal ook in het lichaam manifesteren, zoals huilen en verdrietig kijken. Wanneer er tien jaar na over een gedwongen ontslag nog steeds onverwerkte gevoelens zijn, is het van belang dit af te kunnen sluiten. Helaas betekent dit dat alles nog een keer overhoop gehaald moet worden, alleen al om te ontdekken waar het aan schort. Het kan ook zijn dat er andere factoren mee zijn gaan spelen die het nare gevoel in stand houden en het is dan goed om dit te ontrafelen. Steeds denken dat een onrecht nog meespeelt en het leven blijft bepalen is verkeerde energie toelaten in de gedachten. Wat oud en geweest is, kan vaak door bijkomende factoren in stand worden gehouden, zoals een financiële aderlating die weinig meer met de oorzaak te maken heeft. Het duidelijk weten dat dit wel of niet meer meespeelt en waarom, kan dan na acceptatie van de ontstane werkelijkheid worden losgelaten. Soms gaan de dingen een ongewenste kant op, maar zijn de alternatieven een prima oplossing en is het zonde bij de pakken neer te gaan zitten treuren.

### 3) Doordenken en vooraf plannen van acties.

Veel van wat er mis gaat in het leven, had voorkomen kunnen worden door het maken van een zorgvuldige doorleving vooraf van de toekomstige acties. Boodschappen doen met een lijstje is bijna hetzelfde, om alle noodzakelijk behoeften te onthouden is immers ondoenlijk. Het lijstje is dan een uitwerking in gedachten vooraf, die als een soort leidraad kan worden gebruikt. Daarbij is er ter plekke een enorm overweldigende hoeveelheid indrukken en zijn er allerlei andere acties nodig. Zoals vakkundig met een kar manoeuvreren en via de diverse paden met schappen lopen, waarbij er overal allerlei afleidingen staan tentoongesteld en worden omgeroepen. Dit wetende, is het al moeilijk met een boodschappenlijst in de hand niets te vergeten en de veelheid aan indrukken te trotseren. Vooraf kan er over elke toekomstige situatie in het hoofd als het ware in een soort proefexercitie een soort berekening van alle factoren door de geest worden gemaakt. Dan komt bij het doorleven in de geest als in een soort filmpje alles naar voren waarmee eventueel rekening gehouden moet worden. Al tijdens dit proces kunnen dan de meeste punten worden geëlimineerd en worden de aandachtspunten duidelijk. De oplossingen hiervoor kunnen op dezelfde manier in de geest op noodzaak worden voor- en uitgewerkt. Hiermee kan veel worden voorkomen, wat anders pas als tegenslag naar voren was gekomen.

### 4) Bevroren gevoelens weer laten ontdooien.

Afsluiten van relaties is altijd een proces van voorbereiding, keuze, acceptatie en vormgeving van de consequenties die dit met zich mee brengt. Als het een gedwongen afsluiting is, zoals bij een ontslag is dit dan een soort afdwingen van iets wat niet gewild wordt. Moeten en accepteren van iets wat niet de eigen wens is en eigenlijk tegenstaat, kan dan als afwenden, koud en bevroren voelen. In deze kille zijn de gevoelens hierover wat verder weg en niet zo heftig om de ontstane werkelijkheid te accepteren. Langzaam weer ontdooien en de gevoelens proberen met het hervinden van de eigenwaarde alles een plekje te geven, zal tijd nodig hebben. Komt er een nieuwe baan dan lijkt alle leed geleden, maar de verwerking van het oude zeer zal toch steeds de aandacht vragen. In het herkennen van oude situaties en allerlei gebeurtenissen zullen overeenkomsten zijn te ontdekken die innerlijk verwerkt moeten worden en keuzes vragen. In dezelfde valkuil stappen is niet de bedoeling en uit de oude situaties lering trekken vraagt bij de herkenning innerlijke openheid om dit leerproces met consequenties aan te gaan. Signalen die duidelijkheid verschaffen hierover kunnen een waarschuwing zijn, maar ook benadrukken wat de eigen kwaliteiten zijn. Het kaf van het koren scheiden is niet eenvoudig en in de tijd vorm krijgen als de oude gevoelens er weer mogen zijn en mogen ontdooien. Wat niet werkbaar is kan als bij het opschonen uit de ijskast worden verwijderd en andere gevoelens mogen verder vormkrijgen.

5) Geborgenheid ervaren en leren herkennen.

Huiselijkheid geeft een gevoel van vrede, thuis zijn en jezelf kunnen ontwikkelen in vrijheid, met alle facetten die van belang zijn. In vrijheid de eigen talenten ontdekken en het beleven van allerlei waarden als een thuiskomen in jezelf. Het eigen innerlijk er laten zijn en met allerlei tegenstanden en beperkingen leren omgaan en exploreren. Een school is een totaal andere plaats en manier om te leren, hier moet er voldaan worden aan vastgestelde regels en doelen. Juist in de eigen vrijheid is het mogelijk de eigenwaarde te ontdekken en te ontwikkelen zonder vastgestelde regels. Buiten de regels om de eigenheid ontdekken en vanuit het innerlijk plezier kunnen en leren beleven aan de eigen mogelijkheden om talenten te ontwikkelen. Op school wordt gezongen volgens regels en gaat het om stemontwikkeling en de gezamenlijke vormgeving, wat ook een mooie vorm van klanken en bezieling geeft. Vanuit het innerlijk zingen is een andere ervaring, de eigen klanken worden meestal door de gemoedstoestand van dat moment gevormd. Soms is dat vreugdevol, uitgelaten en luid, maar vaak komen er vanuit het innerlijk ook andere, weemoedige, zachte of heftige bijna overschreeuwende gezangen. De eigenheid leren kennen en uiten vanuit veiligheid kan ook in een gezamenlijke koorzang een innerlijke beleving teweegbrengen van overstijgen van het eigen ik in diepe verbondenheid.

6) Bijzondere gebeurtenissen op waarde overdenken.

De hele dag door gebeuren er veel verwachte en onverwachte acties en handelingen waarbij van alles onverwacht heel goed, of soms heel vervelend kan uitpakken. Goed voorbereide activiteiten kunnen door van alles en nog wat mislukken en goedbedoelde acties worden soms niet als zodanig begrepen. Het lijkt dan wel de omgekeerde wereld, waarbij vooral de eigen inbreng ter discussie staat en het is van belang in gedachten alle acties nog eens te evalueren. Wat ging waar mis en waardoor, had er iets van het gebeurde voorkomen kunnen worden, wat was de eigen inbreng hierbij en hoe had het beter gekund. Deze gebeurtenissen met de juiste waarden op een rij zetten is een heel zuiveringsproces om helder alles onder ogen willen zien en begrijpen. Vaak is hiervoor op dat moment geen tijd, want alle scherven moeten nog bijeengezocht en opgeruimd worden. Het gevoel erbij is vervelend en eraan denken is bijna pijnlijk, soms schaamtevol en vaak veroordelend naar alles en iedereen. De juiste manier om het eigen ego op te krikken lijkt als een wanhoopsactie als proberen het eigen vege lijf te redden om weer in respect naar de eigenheid te kunnen kijken. De heling van dit proces uit de weg gaan door alles te negeren, leidt niet tot een beter inzicht en ervan leren waar deze lessen voor zijn bedoeld. Soms is het te zwaar er in te gaan en dan zal er altijd weer een volgende keer komen om dit proces voor inzicht wel aan te gaan.



7) Verloren vaardigheden herwaarderen.

Alles is onderhevig aan de tijd, behalve slijtage is er een soort aftopping van waardering die het nut heeft bewezen en toch devalueert. Alsof het door het gebruik ervan minder waarde aan wordt gegeven, omdat het gewoon is geworden en erbij hoort. Als een soort verworvenheid in kennis die ooit is vergaard en erna deel uitmaakt van het leven. Rekenen, lezen, lopen en rennen krijgen in dankbaarheid niet de honneurs die alle verdere ontwikkeling mogelijk maken. Het bijna bagatelliseren van deze als doodgewoon en minder soort vaardigheden verdient een upgrade in dankbaarheid en herwaardering. Het als breed inademen en opnemen van de lucht in de longen tijdens een pauze bij het hardlopen, maakt de werking en noodzaak hiervan duidelijk. Dit is dan niet de dankbaarheid en waardering ervan, maar wel de bewustheid van het belang voor het lichamelijk functioneren. Zuivere berglucht inademen, of opsnuiven van zilte zeelucht komt al iets dichterbij waardering, maar dan als een soort herkenning dat het een mens goed doet. Toen vroeger mensen met zieke longen door de berglucht werden genezen en onvolgroeide kinderen bij zee konden aansterken, was het begrip van de helende krachten er wel. Er is de mogelijkheid tijdens het zwemmen zich als een vis in het water te voelen, maar vaak wordt dit niet zo ervaren. Hard zwemmen, de spieren trainen en het uithoudingsvermogen opvijzelen geeft ook vreugde, maar de gewaarwording van de andere kwaliteiten van water worden dan overgeslagen.

8) Innerlijke overtuigingen bijstellen.

Eenmaal innerlijk gemaakte afspraken na opgedane ervaringen kunnen een levenlang van dienst zijn en blijven bestaan zoals ze ooit zijn ervaren. Voorzichtig zijn met vuur en heet water zijn hiervan voorbeelden voor de eigen veiligheid en hoeven niet regelmatig worden herzien. Wanneer de angst voor vuur een manie wordt, of het omgaan met heet water problematisch zijn de uitwerkingen als gegevenheden langzaam scheef gegroeid en is herziening van belang zijn. Zo kan ook de geestelijke huishouding versloffen als er steeds een beetje meer water bij de wijn wordt gedaan. Altijd overal alleen nog maar lauw water gebruiken en in een koud bad stappen uit angst voor verbranding is een uit de hand gelopen overtuiging. Water even goed doorkoken kan een gezonde keuze zijn om bacteriën te doden en een lekker warm bad kan bijzonder helend zijn. Meegaan met de tijd en de veranderingen accepteren is iets anders dan afwijzen in verzet, al is het nut niet altijd duidelijk. De noodzaak ergens niet van inzien kan heel goed door de eigen beperkte visie komen, aanhoren of proberen kan de eigen mening altijd in vrijheid vormen. Het tegenovergestelde om meteen achter elke vernieuwing te staan en klakkeloos de mode te volgen is als met alle winden meewaaien. Tot een eigen mening komen is altijd een innerlijk proces met voors en tegens afwegen en de zekerheden op het eigen gevoel vormen. Valt het dan een keer tegen en moet deze mening worden herzien dan is dat jammer, dan kan voor de volgende keer hieruit de lering weer worden getrokken.

9) Gelukkige herinneringen koesteren.

In het leven zijn er diverse gebeurtenissen die vrolijk en blij, ofwel verdrietig en boos kunnen stemmen. De ervaringswereld wordt gekleurd door gevoelens en deze gevoelens zijn gekoppeld aan gebeurtenissen van allerlei soort. Herinneringen zijn altijd gekoppeld aan gevoelens en het is heel fijn om aan mooie, lieve, leuke gebeurtenissen te denken en in een soort droomwereld te zijn. Oude jeugdherinneringen ophalen kan een beeld geven van puur geluk en tevredenheid, omdat de scherpe randjes er inmiddels zijn afgesleten. Diep van binnen weet elk mens dat er ook minder prettige kanten waren, maar hiervoor zijn in de loop der jaren de innerlijke ogen gesloten. Oude pijn die bovenkomt, slijt op den duur ook, door ermee te leren leven gaat het leven verder en kan ermee geleefd worden. Oprakelen van die oude situaties kan later als van een afstand wel een totaal nieuw licht op elke situatie geven, zonder de oude pijn die is weggesleten. Met het weten van de pijn zijn er meestal ook andere lichtpuntjes zichtbaar, die ontstaan zijn door gegroeid begrip en acceptatie. Gelukkige herinneringen geven tevredenheid en nostalgie zolang de innerlijke ogen gesloten blijven voor de minder fijne gebeurtenissen. Toch zijn er bij elke herinnering deze beide kanten en de schaduwkant is misschien wel belangrijker om van te leren. Wanneer de schaduwkant ontrafeld wordt komen hieruit ook behalve de pijnlijke en moeilijk te begrijpen punten naar voren, met vaak de reden of oorzaak. Genante, of vervelende situaties kunnen dan door ze te doorleven anders worden beleefd, zoals met begrip voor de eigenheid. Vaak is het een kwestie van acceptatie en vergeving van deze eigenheid die het nare zachter maakt en dan de veroordeling van de situatie en de anderen in een ander licht zet.

10) Vaste gewoontes opnieuw waarderen.

Overal steeds opnieuw over nadenken kost veel energie, wat goed is uitgewerkt kan weer worden gebruikt. De snelste weg naar de bestemming vinden, kost even wat uitprobeertijd en hoeft daarna niet steeds weer op werkbaarheid worden getoetst. Op de automaat, zonder er meer over na te hoeven denken de meeste activiteiten doen, is iets anders. Alert de eigen ergernissen herkennen en hier iets mee doen om dit te voorkomen, is een preventieve actie voor een beter humeur. Het kan een stoplicht, of een brug zijn die telkens de innerlijke harmonie verstoort en dan is een aanpassing in de snelste route een verademing. Met de menselijke geest kan immers alles worden uitgedacht en vormgegeven, de uitvoerende acties hoeven alleen maar worden uitgetoetst. Misschien blijkt achteraf dat het eerder storende oponthoud maar enkele minuten is en even als een welkome rustpauze kan worden gezien. Heel veel ergernis kan worden voorkomen, of geaccepteerd in berusting als het toch niet kan worden veranderd. Dit geeft rust in het denken, want ergeren is verloren energie waar niemand blij van wordt. Met andere wachtenden deze ergernis delen leidt meestal ook niet tot een vreugdevolle oplossing. De eigen gedachten zuiver houden en een ergernis proberen innerlijk op te lossen is meestal veel effectiever.

#### 11) Eenvoudige vaardigheden weer activeren.

Voor iedereen is het mogelijk terug naar het begin van het leven te gaan en de eigen ontwikkeling onder de loep te nemen. Vage herinneringen kunnen met aanwezige kennis van hoe het toen was worden gereconstrueerd en op gevoel ingevuld. Door hiermee bezig te zijn komt er veel in beroering, los van de mogelijkheden en de zuivere waarheid. Juist het gevoel is van belang bij het terug in gedachten gaan naar het klein en afhankelijk zijn. Het weten dat er dus gezorgd is voor schone luiers, eten en aandacht in welke vorm dan ook kan veel ontroering geven. Wat later is gebeurd, vanwege allerlei mogelijke ontwikkelingen is iets heel anders dan dit gegeven van klein en hulpeloos uitgegroeid zijn tot wat het nu is. Weten ooit te hebben gehuild en gelachen, gegeten en gedronken, zijn activiteiten die het hele leven verder zijn vormgegeven. Dus van jongsaf aan, van de wieg tot het graf zijn deze basisvoorwaarden nodig om in te vullen en aan de hand van dit gegeven kan de hele jeugd en het leven worden herleefd. Veel andere gebeurtenissen zullen hierbij naar boven komen, wat waren lievelingsactiviteiten en hoe gingen er dingen mis. Dit herleven, kan een opfrissen van de eigenheid geven en altijd weer op een speciale manier in gedachten worden vormgegeven. Al is het ook om erachter te komen dat sabbelen op een lolly of een ijsje een echt oergevoel van tevredenheid geeft.

#### 12) Vorbereiden van plannen en acties.

In gedachten kunnen plannen een hele andere vorm krijgen dan in de werkelijkheid, het lijkt dan alsof met alle factoren die meespelen vaak dat alles heel gemakkelijk mogelijk is. Door een vooraf verkregen overzicht kunnen allerlei uitwerkingen inzicht en rust geven in de planning, als weten wat er te doen en te wachten staat en waarop gelet moet worden. De zwaarte van het doen, de actie echt in de aarde zetten met alle bijkomstigheden is er dan niet, storingen en wachttijden en ergernissen zijn dan niet aan de orde. Als in een zweefvlucht kan de geest alles aanreiken en wat er gaat gebeuren bepaalt de mens uiteindelijk zelf. Teveel, of te weinig, wanneer en hoe, alles vergt altijd voorbereiding en planning om het allemaal goed te doen en onder controle te hebben. Toch zijn dan de leuke cadeaus, als er zomaar iets extra's tussenpast alsof het erbij gepland was. Deze ruimte wordt geschapen door de zorgen vooraf uit te werken, dan is er geen gedoe meer over veel andere dingen, zoals welk perron vertrekt de trein zoeken en bijna de trein missen. Dan kan er zelfs bij een aangekondigde vertraging tijd over zijn om nog een kopje koffie te gaan drinken. Deze rust is het resultaat van het voorwerken in de geest van elke actie, veranderingen kunnen dan met gemak nog even worden ingepast.

13) Vergeten verworvenheden activeren.

Spelletjes spelen is voor de een als een vorm van genoeg en voor de ander een mogelijkheid om de krachten te toetsen en om te winnen. Het is een wonderlijk proces dat zich vanaf het begin van het spel aftekent en langzaam vorm krijgt als de mogelijke winnaars zich gaan manifesteren. Hierbij gaat het niet om vals spelen om te willen winnen, maar als een soort meeslepend enthousiasme van krachten en geluk te meten. De winnaars spelen vanaf het begin met een soort gedrevenheid die door de anderen getolereerd wordt. In het spel worden net als in de jeugd vaardigheden aan een ander getoetst om de eigenheid, de eigen slimheid en krachten te toetsen. Dit is ook in de dierenwereld te zien als een soort proefbijten en het testen van de soortgenoten om de eigen grenzen te leren. Geen zin hebben in spelletjes kan wanneer de geest vol zit met andere dingen, zorgen en verdriet, of vanwege andere belangrijke dingen gewoon geen tijd hiervoor maken. Oefenen in sociaal gedrag is in spelletjes willen spelen op welke manier ook mogelijk, al is het in afwijzen. Wel of niet willen winnen kan met elk soort inzet inzicht geven in de eigenheid, van vertrouwd voelen en zelfwaardering. Regelmatig de eigenheid toetsen in het innerlijk open staan voor de eigen krachten meten kan tot andere duidelijkheid leiden. Bij verlies in tranen uitbarsten, dit moedig accepteren, bij winst het geluk relativeren en aan de eigen slimheid wijten, of hierbij vals te gaan spelen.

14) Verdeelde gevoelens helder maken.

Een dubbel gevoel met de voordelen en nadelen die tegen elkaar opwegen kan verwarrend zijn en onduidelijkheid over het eigen gevoel geven. Er geen aandacht aan geven en bagatelliseren laat het even uit de gedachten verdwijnen, maar telkens komt het terug alsof het vraagt om een oplossing. Juist die eenduidige oplossing maakt het moeilijk om te kiezen, want met voor het een kiezen verdwijnt de positieve inbreng van de andere mogelijkheid. Dit proces kan heel vervelend voelen en stagneren van de eigen mogelijkheid besluitvaardig te willen zijn. Bij het kiezen van de ene, of de andere partner zal de doorslag geven waar het gevoel zich het beste bij voelt bij de een, maar kan een maatschappelijke positie zwaarder wegen bij de ander. Dit soort beslissingen hebben veel tijd nodig om goed in te kunnen schatten wat het beste is en het is onnodig over een nacht ijs te gaan. Wel zijn er verschillende nachten nodig om erover te kunnen slapen, de ene ochtend zal de ene keus duidelijk zijn en de volgende ochtend de andere. Uiteindelijk zal er een van binnenuit een zeker weten groeien welke keus het beste is. Hierover een weekje langer slapen is bijna niets op een mensenleven, maar de verkeerde keus maken kan wel een levenlang spijt geven.

15) Gegevenheden uitbouwen tot wenselijkheden.

Alles heeft een eigen doel, of dienstbaarheid die nuttig is in het leven, zelfs al wordt er niet voor gekozen om het te gebruiken. Dit nut ervaren ligt heel subtiel en is soms alleen te zien als ballast wat kan worden verwijderd. Het is als het gevoel iets niet te willen weggooien omdat het nog van pas kan komen, zoals een kledingstuk. Alsof de kastvulling in een soort gehechtheid altijd nog een alternatief biedt om aan te gaan dragen. Wanneer er dan een klus is om te verven, kan het soms ook werkelijk nog op deze manier te pas komen. Zonder dit op deze manier nog kunnen dienen van een kledingstuk zijn er ook veel boeken, apparaten, prullaria met een herinnering die bewaard blijven. De gehechtheid speelt de rol van de waarde die het heeft en die kunnen heel divers zijn en vaak gerelateerd aan de gever. Soms is er sprake van een dierbare herinnering die als een stukje nostalgie hierbij naar voren komt. Koesteren van mooie herinneringen is een fantastische manier om bij te kunnen wegdromen in een ach das war einmal. Onwenselijke herinneringen mogen verdwijnen als de situatie is uitgewerkt en ze kunnen worden opgeruimd. Na een scheiding geeft de trouwjurk een totaal ander gevoel en kan als alles een beetje op zijn plek is gevallen worden weggedaan. Bij de eerste ruzie een mooie ring weggooien heeft weer hele andere aspecten om te verwerken.

16) Weten van het waarvoor en waarom.

Vooraf alles bedenken en achteraf nog eens bekijken is de beste manier om de zuiverheid van het eigen handelen te verkrijgen. Onverwachte gebeurtenissen blijven altijd nog extra moeilijk om te hanteren, daarbij gaat het meestal om gevoelsmatig invullen. Herkennen van de noodzaak te moeten handelen, vraagt flexibiliteit bij het inzetten van de eigen vermogens. Zonder nadenken, of de juiste kleding ter bescherming een ongeluk weten te voorkomen is dan meer van belang. Van binnen uit weten dat er gehandeld moet worden op een moment dat er geen uitstel mogelijk is, kan achteraf wel op zuiverheid worden beoordeeld. Soms is het ego snel met de touwtjes in handen nemen en dit temperen kan ook een keuze zijn. Veel lost zichzelf op en met een waakzame alertheid ingrijpen overwegen, kan dan een eerste stap zijn zonder daadwerkelijk in actie te komen. Terughouden is in de energie wel te merken en kan gevoeld worden als met de eigen kracht in gedachten te ondersteunen, als een soort achterwacht. Als het nodig is kan er wanneer dit niet voldoende is, bij een hulpkreet dit ook worden ondersteund door in gedachten energie te sturen. Een dreigende situatie op deze manier actief ondersteunen is voor de eigenheid een leerproces, waarbij achteraf pas alles op zijn plek kan vallen en duidelijk worden.

#### 17) Verloren vreugde terughalen.

In het leven kan bij alles en overal diepe vreugde worden ervaren, al is het in moeilijke tijden. Juist dan is een druppel vreugde, herkenning, liefde vanuit het hart zo welkom en valt het in ontvankelijke aarde. Het is andere vreugde dan lachen en pret, voldoening en tevredenheid voelen komt er weliswaar bij in de buurt, maar is alleen gericht op de eigen verworvenheid. Gevoelens zijn enorm divers van diep verdriet met radeloosheid, tot uitbundige vreugde en alles hiertussen in. Weten hoe en welk gevoel er op dit moment speelt en dit vergelijken met gisteren, vorig jaar en in de afgelopen jaren geven inzicht. Door erna te kijken kan alles weer worden ervaren met de essentie van wat het nu betekent, want in de gedachten zijn de rauwe randjes er al afgesleten. Dit kan ook weer een soort verheerlijking geven die boven de realiteit uitstijgt, zoals met nostalgische jeugdherinneringen. Gelukkig is relativering mogelijk van alles wat is meegemaakt, maar het weer ervaren van alle en vooral de mooie herinneringen geeft innerlijke vreugde. Diep van binnen weten dat dit ook het verleden was en daarbij de zoetheid ervaren, want alleen maar verloren wanen is niet nodig. Door dit vreugdevol beleven in het heden weer te beleven en toe te passen kan alles worden gerelativeerd. Smaken als salmiak, stroopsoldaatjes en ijsjes smaken nu heel anders, maar zijn door de herinnering zoete ervaringen die tot blijheid stemmen.

#### 18) Vergeten gebeurtenissen anders bekijken.

Soms is er nog oud zeer uit het verleden dat opnieuw aan de orde moet komen, hoe erg en verschrikkelijk dat ook lijkt. De tijd heelt immers alle wonden en met de ogen van nu is alles anders te interpreteren. Niet dat alle zorgen en verdriet als door een roze bril vrolijk en gezellig zijn, maar gerelativeerd kunnen worden aan de huidige situatie. Alles in het leven neemt na elke positieve of negatieve wending weer een soort vaste ingesleten vorm aan. Een verliefdheid die eindigt in diep verdriet en een gebroken hart is geheeld, kan dit worden geaccepteerd gewoon als erbij horend in het leven. Tijdens het verwerkingsproces zelf is dit onmogelijk om zo te zien en toch draait na enige tijd de wereld weer hetzelfde als voorheen. Zelfs kan dit jaren later een totaal nieuwe visie op het gebeurde geven en bekeken worden vanuit het huidige nu, als een frisse blik. Oude wonden kunnen zonder pijn in een nieuw licht met allerlei ervaringen een ander beeld geven. Regelmatig het verleden als het ware raadplegen om een overzicht te krijgen van toe en nu, kan tot diepe inzichten en begrip leiden. Het is zelfs mogelijk de verkeerd gehanteerde acties in het echt of in de geest recht te zetten met deze nieuwe inzichten. Een proces van vergeving is nooit te laat om door te kunnen helen te groeien in inzicht voor alles en iedereen. Hierbij is vergeving als een soort opruiming van de eigen levenservaring voor het zelfvertrouwen.

19) Verkeerde vormen rechtzetten.

Ongemerkt sluipen er andere gewoontes in bij veel gedragingen in het dagelijks leven, die niet bewust zijn gekozen. Vernieuwingen die bewust zijn aangebracht kunnen ook snel weer devalueren in uitgesleten gewoontes, maar dit wordt meestal wel duidelijk en bewust beleefd. Het gaat vooral om oude patronen kunnen en mogen doorbreken als dat beter past, of altijd al innerlijk tegenstand gaf. Dit heeft alles met bewust leven te maken, ongemerkt doet de mens zichzelf een hoop leed en verdriet aan. Het eigen innerlijk geeft dit altijd aan, maar het ego wil veranderingen vaak niet accepteren en verzint daarvoor verschillende smoesjes. Het is te vergelijken met een kind verplichten iedereen een kusje te moeten geven, dit blijven accepteren tegen de eigenheid in mag worden doorbroken. Of er nu 1, 2 of 3 keer gekust moet worden met lieflijk contact in een omhelzing komt vaak soms wel even ter sprake. De mening van de ander voor verandering hierin is ook belangrijk, maar vooral de eigenheid een ja of nee vanuit het innerlijk. Dan lijkt het vaak recalcitrant om de oude gewoonte te doorbreken en alleen vanuit het willen van het eigen hart echt te omhelzen. Deze lieflijke tegenstand herkennen en rechtzetten heeft ook een component naar andere tegenstanden leren herkennen die niet meer dienen. Altijd een bloemetje meenemen en weten dat dit een verplichting is, kan ook gewoon worden doorbroken.

20) Glorie ervaren en tegenslag respecteren.

Kritisch zijn op de eigen daden en hierop trots zijn, is al snel een pronken met de eigen veren wat niet gewaardeerd wordt. In een wat kan ik dat toch goed, wat heb ik dat perfect gedaan lijkt een zelfoverschatting die hetzelfde is als de omgekeerde zelfonderschatting. Het laatste wordt als een soort bescheidenheid gezien en leidt tot aansporing om vooral wel verder te gaan. Deze tegenstellingen en de gehanteerde aspecten gelden met name voor te bijdehante jongeren en vrouwen. Niet voor gewiekste zakenlui die als ze zichzelf gaan overschatten, laten zien dat ze lef hebben. De grens tussen voorzichtig zijn en enorme risico's nemen heeft altijd verschillende gevoelscomponenten bij de keuze om dit te verwezenlijken. Het is hetzelfde als een gokje wagen in het casino op basis van berekeningen, waarbij het altijd kan vriezen of dooien. Elke successtory heeft een schaduwkant die hoewel aanwezig meestal onderbelicht blijft, daar treedt niemand mee naar buiten. Het is als valse voorlichting geven waarbij de halve waarheid naar buiten komt, in het zogenaamde staartje dat er aanvast zit. Waarachtige trots op de verworven successen eren in bescheidenheid, betekent ook relativeren van de eigen inbreng. Gelukkig moeten missers uiteindelijk ook worden gerelativeerd, maar dan is er vaak al een diep dal overwonnen.

## 21) Gegevenheden uitbouwen tot kwaliteiten.

Iedereen heeft voorkeuren en gaven die specifiek zijn en ontwikkeld kunnen worden om tot bijzondere kwaliteiten uit te groeien. Veel gaven lijken gewoon en vanzelfsprekend, maar juist door het gewone en routinematige gebruik is het altijd mogelijk hierboven uit te stijgen. Het zelfde geldt voor een hobby ontwikkelen en met de eigenheid vormgeven tot eigen tevredenheid. Dat is allereerst de norm waaraan alles moet voldoen, een hobby als gave gaan ontdekken en aan de uitwerking ervan plezier beleven. Vaak wordt dit streven naar perfectie, die voor anderen niet noodzakelijk en overbodig lijkt om het te kunnen waarderen. Soms blijkt de keuze voor het ontwikkelen van dit specifieke talent niet de juiste en kan er naar een andere interesse worden overgestapt. Dit is dan vaak als voorwerk van betekenis, maar krijgt later pas echt de eigen vorm door verdere uitwerking. Altijd is het van belang de eigen voorkeur, intuïtie te volgen in de ontwikkeling van een talent tot hobby naar specialiteit. Elke schilder, bakker, vliegtuigjesbouwer, of verzamelaar ontwikkelt kennis en vaardigheden die later door het ego uit de hand kunnen lopen. Postzegel- en muntenverzamelaars en beleggers op de aandelenbeurs kunnen zich daarbij vaak verrijken met geldelijke winst. Ontwikkelen van de eigen kwaliteiten kan als een speciale gave verrijkend zijn en veel innerlijke vreugde geven.

## 22) Gewone dagelijkse dingen zuiver houden.

Vaak kunnen tijdens simpele acties gedachten vrij spel krijgen en op de loop gaan, waarbij er met allerlei associaties een soort doemscenario kan worden beleefd. Alle kanten van de betreffende situatie worden bekeken en hierdoor komt de grens van de realiteit weer in zicht. Het is als met open ogen een boze droom uitwerken in de werkelijkheid van alledag. Zelf bepalen wat wel en niet aan de orde is, de grenzen even uitproberen en overschrijden in mogelijkheden, geeft zicht op het geheel. Dit is als een soort voorwerk de eigenheid in een vorm van bescherming van hieruit de waarheid leren weten te leven. De eigen mogelijkheden kunnen altijd worden ingezet voor de eigenheid, of voor een andere goede zaak worden gebruikt. Innerlijk leren weten wat wel en niet de juiste kwaliteiten zijn om te gebruiken, wordt hier dan afgecheckt in eigen capaciteiten. Theoretisch is dit als een soort droog oefenen te zien om zo nodig in de praktijk te kunnen vormgeven. Door het eigen functioneren te overschatten en onderschatten op verschillende gebieden wordt de eigen kracht getest. Los van de praktijk van het dagelijks leven alle grenzen van iemands boosheid als het ware droog te ervaren geeft inzicht in het eigen beleven en omgaan hiermee. Kleine acties uitvoeren met zuivere gedachten en mogelijke acties, is dan een droogtraining voor grotere acties die in de toekomst zuiver kunnen worden vormgegeven.



23) Voorwaardelijke toezeggingen later overwegen.

In enthousiasme van het contact op dat moment kunnen er plannen worden gesmeed om te worden uitgevoerd die dan wenselijk lijken. De energie kan een mens meevoeren naar hoogtes die later te hoog blijken, als bijna ongemerkt opgehitst worden om ergens mee in te stemmen. Dan is een ja bijna vanzelfsprekend, maar achteraf komen de haken en ogen naar voren om dit aan te gaan en te ondernemen. Energie bouwt zich in lagen op, de eigen energie is 's ochtends al anders als 's avonds en wijzigt gedurende de hele dag. Soms voelt het alsof de hele wereld een paradijs is, of een groot tranendal vol misstanden en dat wisselt zich ook nog eens af. Meestal is het energieniveau een soort ertussenin gevoel met kleine pieken en dalen in zich goed en minder plezierig voelen. Van de ene mens straalt er een energiek gevoel af en door een ander komt er een mistroostige dosis voorbij wat allebei effect heeft op de eigen energiehuishouding. Dit in ervaren leren herkennen met de invloed op de eigenheid is een heel proces. Meegaan in de flow van het moment, betekent later weer in de eigenheid indalen. Laten imponeren, meevoeren, of ophitsen bij welke andere energie dan ook heeft altijd consequenties voor de eigen zuiverheid. Gemaakte keuzes of afgesproken acties die hieruit voort komen kunnen later altijd in rust, in de eigen energie met de uitvoerbare mogelijkheden worden heroverwogen en herzien.

24) Gegevenheden in opwaardering koesteren.

De eigenheden hanteren en waarderen gebeurt meestal met een waakzame en strenge ego blik in over iets oordelen en veroordelen. Wat nog niet perfect is moet meestal beter en is vaak aan allerlei zelfbedachte standaarden onderhevig. Het liefst op goede voet staan met iedereen en beleefd, belangstellend en vriendelijk zijn als een soort verplichting naar de buitenwereld. Het huis moet altijd opgeruimd en schoon zijn, ramen die blinken en alle baksels moeten er mooi uit zien en heerlijk smaken. De eigen kwaliteiten kunnen worden ontwikkeld en hierdoor worden vormgegeven naar eigen voorkeur en als talenten worden gezien. Sommige blijven een leven lang van belang, terwijl anderen een tijdelijke actie zijn als probeersel in een leerproces. Iedereen houdt niet van koken, maar de kennis en vaardigheid is meestal wel als geleerde ervaring aanwezig. Voor schaatsen, breien, een vreemde taal en tuinieren geldt hetzelfde, de aanwezige, sluimerende kennis en mogelijkheden kunnen zo weer worden opgepakt. Het is nooit mogelijk alles allemaal volop uit te oefenen, juist door het bezinken van veel oude kennis die is gerijpt en op een ander tijdstip is toe te passen. Deze vaardigheden als het ware oprakelen geeft dan diepe vreugde, als vanuit het innerlijk weten dit in opwaardering terugvinden.

25) Aangeboren kwaliteiten eren en gebruiken.

Soms lijken acties vanzelf te gaan en hoeft er amper over en bij nagedacht worden, zonder er echt diep over na te denken. Zoals bijna gedachteloos een honden- of poezenbak water verversen en zelfs bij tevreden geslobber en gespetter vaak hier niet eens meer bewust stilstaan. Dit stemt dan even tot meer dan tevredenheid als een soort dankbaarheid ook in de eigenheid ervaren. Veel van wat er op een dag gebeurt, heeft deze kwaliteit die vaak maar amper meer wordt opgemerkt, of gewaardeerd. Het verwerven van alle mogelijkheden om te kunnen gebruiken geldt ook voor alles wat volop, in overvloed aanwezig is. De zon die alles in een lichte gloed zet, waarbij elk stofje zichtbaar wordt zet aan tot schoonmaken en hoewel dit niet altijd uitkomt, leidt het resultaat tot tevredenheid. Dankbaar voelen over wat er wel voorhanden is, verzacht meestal de onmogelijkheden en dan krijgen alternatieven de ruimte. Geen brood in huis vraagt te kijken wat er nog wel is en geeft weer overzicht over de stand van zaken. Lekker op een beschuitje of crackertje of toastje knabbelen is dan een gevoel vermengd met dankbaarheid dat dit er nog was. De andere kant van alles wat onplezierig voelt zoeken en ervaren levert vaak meer op dan het accepteren van wat voorhanden is. Het is alsof de gewoonte alles te hebben, te kunnen kopen een mens lui maakt door dit te accepteren in plaats van te waarderen. Hetzelfde geldt voor die ene vervelende relatie, door te kijken naar andere positieve relaties kan dit vanuit dankbaarheid een hele andere visie hierop geven.

26) Vorderende bekwaamheden vieren.

Iets leren gaat altijd gepaard met voor- en tegenslagen en dat is meestal de eigen tegenzin of het gemaskeerde onvermogen. De eigenheid heeft het vermogen tot leren beperkt tot wat er in het leven noodzakelijk is door persoonlijke voorkeur. Voor de een hoeft iets niet, terwijl een ander er als een levensvullende hobby zijn werk van maakt. Deze individualiteit stelt de mens in staat om te leren, vooral door aangeboren kwaliteiten verder te ontwikkelen. Plezier in wiskundige berekeningen lijkt haaks te staan op verzorgende activiteiten, maar het zijn alleen maar elkaars componenten. Uiteindelijk is elk mens als het nodig is in staat een ander te verzorgen en zijn hoofd te breken over berekeningen. Tot tien kunnen tellen is de eerste bekwaamheid die mag worden gevierd als basiskennis, het eerste ei bakken of koken is ook een verworven vaardigheid. De kunst zit in de toewijding om het niet willen, of kunnen te overwinnen en het lef te hebben het aan te gaan van de eventuele tegenstand. Soms lijkt dit vanzelf te gaan en soms is het een zware dobber en daarvoor zijn aanmoediging, linten, diploma's en complimenten noodzakelijk. Waar de een denkt vanuit het ego alles te kunnen en mislukkingen hierbij accepteert, heeft de ander moeite een stap te zetten vanuit een gevoel van onvolmaaktheid. Dat kan door er goed over na denken in stapjes worden overwonnen.

27) Vermenselijken van eigen krachten.

Innerlijk weten en bedenken wat er speelt, vraagt ook dit in de praktijk te brengen door het kenbaar te maken en in de wereld te zetten. Veel eigenheid wordt onder de lamp gezet en vaak alleen, of soms uitgewerkt in diep innerlijk weten. Elk mens heeft zo zijn eigen proces met alles en iedereen, maar er zijn veel overeenkomsten die in een proces moeten worden vormgegeven. Veel mensen moeten zelf dit wiel uitvinden en beslissen wat aanvaardbaar is om vanuit de eigen gedachtegang naar buiten te brengen. Nu zijn er inmiddels veel zelfhulpboeken, maar daarin wordt alles als eenvoudig beschreven en dat is voor de lezer vaak een onbereikbare utopie. Het eigen doorgewerkte proces vertoont weliswaar veel overeenkomsten, maar elk individu moet de ervaring innerlijk beleven. Dit zware proces van inkeer, wordt vaak ontweken als het niet echt noodzakelijk is om aan te gaan en dan wordt het meestal niet volledig verwerkt. Het komt weliswaar vanuit het innerlijk steeds weer naar voren, opdat de echte uitwerking gestalte kan krijgen met diepe inzichten. Niet iedereen is hiervoor te porren om het eigen falen en de ontstane narigheid vrijwillig onder ogen te zien. Werkelijk als mens het leven vormgeven, vraagt ook de innerlijke wereld te beleven en te leren van eerdere ervaringen om een compleet mens- zijn aan te kunnen gaan en te willen leven.

28) Verborgen krachten activeren voor gebruik.

In elk mens zijn een aantal krachten en mogelijkheden in ruste en niet in gebruik, maar kunnen als het nodig is worden geactiveerd. Dit kan door plotseling een sprintactie te ondernemen om bijvoorbeeld de trein te halen, maar er kan ook opeens een keuze zijn om voor langere tijd ontwikkelingswerk te gaan doen en. Vaak wekken deze acties achteraf verbazing op en een soort trots over de eigen mogelijkheden als het gelukt is, alsof de eigen krachten zijn overstegen. Vanuit een innerlijke gedrevenheid ontwikkelingswerk te willen gaan doen is van een andere orde, dit is de eigen krachten voor een betere wereld inzetten. Als iets wat gebeuren moet voor een groter belang en het lef hebben hiervoor te kiezen zonder eigenbelang, als een overstijgen van het eigen ego. Veel goede doelen en acties komen zo tot stand, als een innerlijk besef van het belangeloos willen inzetten voor een betere wereld. Warmlopen voor iets en innerlijk geraakt worden, kan als een passie worden ervaren door de vervulling met de eigen inbreng. Het ego wordt dan als het ware overstegen door de passionele invulling van innerlijk weten en door dit vormgeven aan een betere wereld. Er zijn veel opties om te kiezen en dit in allerlei vormen in het leven te verwezenlijken en met het inzetten van de eigen talenten doelbewust ergens voor te gaan staan.

## 29) Inzetten voor de goede kant van alles.

Aan elke actie die wordt overwogen zitten verschillende kanten en vaak is het niet duidelijk welke de goede is om voor te kiezen. Voor- en nadelen afwegen zijn weer andere aspecten van elke gedachte en mogelijke actie om voor te kiezen, maar voor het goede gaan heeft een andere lading. Het is ongeveer te zien als waar wordt iedereen blij van en waar is iedereen mee gediend in gedachten te nemen. Dit vraagt los van het ego wat het meest handig of voordelig is, de ware eigenheid in een soort overstijgen te raadplegen zonder eigenbelang, maar vanuit zuiverheid. In een proces van afwegen kan elke onzuiverheid worden geëlimineerd en leidt dit tot een keuze vanuit het hart in een ja van binnenuit. Elimineren is een afwegingsproces waarbij de zwaarte, zoals moeizaam en toberig als mogelijkheid kan worden afgestreept en losgelaten. Soms lijkt het alsof er geen einde komt aan dit zwaar voelen bij alles, het dan loslaten en als het ware overgeven geeft dan tijdelijk rust. Wanneer er toch een keuze moet komen kan die er opeens al zijn, alsof het innerlijk dit voor je besloten heeft. Dan is duidelijk geworden dat er maar een goede keuze is die alles omvat en in zich heeft en kan zonder enige twijfel tot actie worden overgegaan.

## 30) Gewaardeerde acties uitbreiden.

Elk mens heeft kwaliteiten die zichtbaar zijn op verschillende manieren, soms bijna onmerkbaar en alleen als gevoel te detecteren. Complimenten en cadeaus zijn de meest duidelijke acties om waardering te tonen, bekend als zeg het met een bloemetje en de grootte van het kerstpakket. Iets wat werkelijk waardering verdient zijn meestal de acties die onzichtbaar zijn, maar door het voelen in het weten aanwezig zijn. Dan wordt een blik van verstandhouding, een behulpzame hand reiken, of een oprecht gemeente knuffel, als een tot tranen ontroerende emotie ervaren. Deze vorm van echte waardering kan er niet altijd zijn en voor de vorm wordt dan vaak een stoffelijke vorm van waardering ingezet. Deze vorm is een soort verzakelijking, als voor wat hoort wat, een bonus en ergens recht op hebben. Intermenselijke contacten hebben vaak ook in zakelijke vorm een bedrijfsmatig kader gekregen, waarbij het ego dient te overleven door gewaardeerd te worden. Vooral in deze setting is echte betrokkenheid van groot belang om alle signalen van naderend onheil te herkennen, met persoonlijke en gezinssituaties om een burn out te voorkomen. Wanneer er onrust, of ziekte is of dreigt, is persoonlijk contact behalve een steuntje in de rug het moment voor waarachtige waardering. Hierdoor voelt iedereen zich begrepen, geholpen, gesterkt en gewaardeerd, want dit is een medicijn voor de ziel.

### 31) Verbeteren van de eigenheid waarnemen.

Ieder weet voor zichzelf wat het beste is, alle keuzes worden immers vanuit de eigenheid gemaakt. De vrijheid om zelf te kiezen wordt meestal ingeperkt door verwachtingen van anderen, of de eigen beperkingen onderschatten. Bewust zijn van die vrijheid is allereerst aan de orde, er is altijd een innerlijk nee, of ja mogelijk in keuzevrijheid. Als de afweging vanuit het innerlijk wat beter is of voorlopig de beste kunnen beide worden gekozen. Dan is het een soort innerlijke planning en rekening houden met omstandigheden en anderen tot de tijd rijp is. De echte keuze maken is dan onderverdeeld in stappen met een doel dat vanuit de eigenheid is gekozen. Een nieuw kapsel, of een mooie grote tattoo laten zetten kan als droom en rekening houdend met reacties van anderen zo in stapjes vorm krijgen. Hoever de keuzes gemaakt durven worden is meestal al een bezinningsproces in afweging van alle factoren. De eigen innerlijke waarheid leven is als bewust proces in elk mens mogelijk, al wordt de uitvoering door anderen wel eens bemoeilijkt. Een compromis is ook een oplossing zolang dit in bewustheid is, waarbij de eigenheid niet het onderspit delft.

### 32) Veel gegevens accepteren en uitwerken.

Juist de doodgewone dingen in het leven zijn belangrijk om te waarderen en te gebruiken om gelukkig te zijn. Het eten echt in bewustheid kiezen en proeven is al een goed begin, want vaak is dit een bijna gedachteloze onbewuste actie. Echte hongerstilling is meestal niet eens aan de orde, want dan kan het schrikken als een soort instinct zijn om te overleven. In bewust het eten kauwen is veel meer te ontdekken, zelfs los van de smaak, textuur en vorm. Altijd ervan genieten is eigenlijk een voorwaarde voor een goede vertering en ook hiervoor dankbaar zijn dat het er is en gegeten kan worden. Als er geen eten, of onvoldoende eten is lijkt nu iets alleen voor een Verwegistan, maar als gegevenheid dat het hier wel is bewust negeren is not done. Zo is het met alles in het leven, contacten zijn niet altijd optimaal en de eigen rol is hier prominent in. Niemand kan altijd alles helemaal vormgeven zoals gewenst is, maar de aanzet en motivatie kan door hiervan bewust te zijn vaak worden verbeterd. Als de dingen gaan zoals ze gaan en nooit op de waarde worden bekeken is dit voorbijgaan aan meer mogelijkheden. Dan kunnen de oude, niet meer dienende acties gewoon worden losgelaten en alleen wat goed voelt en vreugde brengt in het leven er zonder al overbodige ballast zijn.

### 33) Besluiten voornemens uit te voeren.

In het hoofd vormen zich per dag duizenden gedachten die allerlei inzichten geven, maar meestal niet tot besluiten en voornemens leiden. Deze wir war lijkt ordeloos maar is een eerste oriëntatie tot bestendiging van alles wat er zoal is te bedenken. De mind staat nooit stil, zelfs 's nachts is er volop activiteit en om dit allemaal te behappen is er een selectie en keuze nodig. Wat echt van belang is keert in de geest steeds weer terug tot er de keuze is voor een besluit of voornemen. Ergens niet meer bezig willen zijn is beide, zowel een voornemen als een besluit en dit blijft aan verandering onderhevig. Wel geeft het hierdoor rust en de stroom van gedachten zijn als een onderbreking op deze manier te stoppen. Verwerken van gevoelens zijn moeilijk te hanteren en duidelijk te krijgen door het steeds weer van alle kanten te bekijken. Vaak is dit een langdurig proces met bijna onbewust wikken en wegen, wat te doen en wat te laten. Elk mens wil vanuit het hart altijd voor de beste optie kiezen, maar dan moet de ballast die dit verhindert duidelijk zijn. Door de diverse hoofd- en bijzaken onderscheiden, met de eigenheid honoreren en het ego tevreden stellen. Als een slaaf het hoofd buigen en alles weliswaar in liefde maar accepteren, is nooit de goede optie. Elk mens is in staat zichzelf te verwezenlijken met de kwaliteiten die er aanwezig zijn en deze tot volmaaktheid te verwezenlijken. Alles uitzuiveren en de eigen goedheid respecteren kan dan naar anderen worden geleefd in liefde voor alles en iedereen. Vanuit het ego besluiten de voornemens uit te voeren die na verkregen inzicht duidelijk zijn, geeft innerlijke rust. Weten het goede voor de eigenheid en anderen te leven, is de hoogste vorm van dienstbaarheid aan de mensheid op aarde.

# TOT BESLUIT

Veel verworvenheden in het leven zijn keuzes die innerlijk zijn genomen en uitgewerkt naar tevredenheid in acceptatie van dat wat er is.

Wat nog staat te gebeuren kan op een steeds hoger niveau vorm krijgen, omdat de basis al vanuit het innerlijk is gelegd.

Ervaringen van vroeger kunnen zelfs vanuit deze visie verder vorm krijgen in zuiverheid van de mogelijkheden die er zijn.

Elk mens is in staat de eigen keuzes vanuit het innerlijk te vormen en dit kan simpel beginnen met er zin in hebben en niets met tegenzin te ondernemen.

Wanneer het innerlijk een plaats heeft veroverd in het dagelijks plichtsbesef met maatschappelijke normen, kan de verdere ontwikkeling plaatsvinden.

Mens zijn en leven in een mondiale setting is anders dan alleen de eigenheid vormen en leven.

De volgende stap is het innerlijk godsbesef in alles toe te laten met dienende nederigheid, los van het eigen ego.

Dit ontwikkelingsproces is noodzakelijk om vanuit waarachtige zuiverheid in het leven te staan en alles en iedereen in de eigenheid te betrekken.

Alleen dan, met gemeenschappelijke belangen kan voor en door iedereen het leven godsvruchtig worden geleefd, vanuit het eenheidsbesef dat ieder schakel even belangrijk is.

De waardigheid van mens en dier eren als schepselen Gods is wat er te doen staat, om alle leven thuis te brengen.

